رمضان المبارک

کے بکھرے موتی

جمع و ترتیب

شیخ الوظائف حضرت حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی دامت برکاتہم العالیہ

پی ایچ ڈی (امریکہ)

رمضان المبارک
کے بکھرے موتی

پشاور میں عبقری ادویات اور کتب ملنے کا پتہ
نزد میزان بینک چوک یادگار پولیس چوکی
فون: 0314-9007293, 0335-9007294

جمع وترتیب

شیخ الوظائف حضرت حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی دامت برکاتہم
(پی۔ایچ۔ڈی۔امریکہ)

دفتر ماہنامہ عبقری
عالمی مرکز روحانیت وامن 78/3 عبقری
اسٹریٹ نزد قرطبہ مسجد مزنگ چونگی لاہور

جملہ حقوق بحق ادارہ محفوظ ہیں

نام کتاب: رمضان المبارک کے بکھرے موتی
جمع وترتیب: شیخ الوظائف حضرت حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی دامت برکاتہم
(پی۔ایچ۔ڈی، امریکہ)
ناشر: دفتر ماہنامہ عبقری عالمی مرکز روحانیت وامن 78/3
عبقری اسٹریٹ نزد قرطبہ مسجد مزنگ چونگی لاہور
ایڈیشن: اول
قیمت: 80روپے

نوٹ: اس کتاب میں موجود چند وظائف، نسخہ جات اور اعمال ایسے ہیں جو ہماری دیگر کتب میں بھی شائع ہوچکے ہیں۔ افادہ عام کیلئے یکجا کر کے دوبارہ شائع کیے جارہے ہیں تاکہ ہر بندے کو زیادہ سے زیادہ نفع ملے۔

فہرست

نمبر شمار	مضامین	صفحہ نمبر
1	**پہلا عشرہ**	6
2	رمضان المبارک کا خاص برکت والا عمل	6
3	سالہا سال کا آزمودہ ٹوٹکہ! کیا آپ نے آزمایا	7
4	رمضان کا وظیفہ خاص	7
5	رزق کے دروازے کھلوانے کا آزمودہ عمل	7
6	فجر کے بعد ایک مرتبہ سورۂ یٰسین	10
7	مسواک، خوشبو کا اہتمام اور ہر وقت باوضو	10
8	''بیدک الخیر'' والا عمل	10
9	تہجد کے نوافل	12
10	**دوسرا عشرہ**	13
11	شادی کیلئے انتہائی آزمودہ وظیفہ	13
12	ایک عمل اور آزمودہ دس کرشمے	13
13	رمضان میں 3 سیکنڈ میں چودہ کروڑ نیکیاں کمائیں	18
14	یَابَاعِثُ یَانُوْرُ کا عمل	18
15	''اللہ ھو'' والا مراقبہ	19
16	چھوٹا سا عمل اور بڑے بڑے مسائل حل	19
17	آیت الکرسی کا خاص مجرب عمل	20
18	گھریلو الجھنیں اور پریشانیاں ایسے دور کہ آپ خود بھی حیران!	21
19	سورۂ انشقاق کی پہلی چار آیات کا کمال	21
20	**تیسرا عشرہ**	23
21	دنیا، آخرت اور قبر میں برکتیں راحتیں اور سکون پانے کا وظیفہ	23

22	طاق راتوں میں نفس کو فرمانبردار بنانے کا عمل	24
23	ختم قرآن کی محافل تلاش کر کے دعا میں شرکت	24
24	لیلۃ الجائزہ کا عمل	24
25	عید کے دن تین تسبیح سبحان اللہ وبحمدہ پڑھنے کی فضیلت	24
26	صدقہ فطر	25
27	رمضان المبارک میں نیکیوں کے پہاڑ	25
28	تہجد کے نوافل	26
29	پیاس' بھوک کی شدت کم کرنے کے ٹوٹکے	26
30	شاہی مرکب سے جون کا رمضان بھی دسمبر جیسا	29
31	**رمضان کی ہر صبح اور شام پر نور بنائیں**	30
32	رمضان میں دولت مند ہونے کا کامیاب تجربہ	31
33	رمضان کے قدردان اولیاء	33
34	سحر و افطار کے فضائل	36
35	رحمتوں اور نیکیوں کی برسات کا مہینہ	37
36	رمضان کے بہترین مشروبات	38
37	رمضان کے لمحات اور بہترین عبادات	41
38	شب قدر کی دعا	42
39	رمضان المبارک میں پیاس ختم	45
40	**رمضان میں روحانی جسمانی کامیابی کے راز**	47
41	اولیاء خواتین کا رمضان	48
42	کھجور اور روزے کی تھکاوٹ	51
43	رمضان مشقت اور انعام	52
44	رمضان میں بھرپور صحت اور میرے تجربات	54
45	کیا آپ جنت میں محل چاہتے ہیں؟	57

46	پڑھیں نفل پائیں فرض	58
47	رمضان میں توبہ کے فضائل	60
48	**رمضان میں روحانی اور جسمانی فٹنس آپ بھی پا سکتے ہیں**	63
49	شب قدر کی پرنور عبادتیں	64
50	رمضان کی غذائیت بھری غذائیں	68
51	روزہ شوگر کے مریضوں کیلئے تحفہ	70
52	روزے سے وزن اور کولیسٹرول میں کمی	74
53	عیدالفطر پر چہرے کی حفاظت	75
54	عید کی حقیقی خوشیاں حاصل کریں	76
55	رمضان میں گرمی سے کبھی سر میں درد نہیں ہوگا	78
56	روزہ' تھکن اور بے خوابی کا قدرتی علاج	78

حتی الامکان کوشش کی گئی ہے الفاظ، آیات، احادیث اور نقل حوالہ میں کوئی غلطی نہ ہو لیکن پھر بھی ہر پل اپنے آپ کو قابل اصلاح سمجھتے ہیں، آپ کی تحقیقی نظر کہیں کسی غلطی یا قابل اصلاح پہلو کی طرف جائے تو اطلاع کیجئے، شکر گزار رہیں گے۔

پہلا عشرہ

رمضان المبارک کا خاص برکت والا عمل

رزق کی برکت، معاشی مشکلات کے حل اور قرضوں سے چھٹکارے کیلئے انتہائی آزمودہ عمل

ترکیب: کپڑے کی ایک جیبی سائز کی تھیلی سلوا لیں یا دفتر ماہنامہ عبقری سے برکت والی تھیلی بذریعہ ڈاک منگوالیں۔ اس میں اپنی جمع پونجی رکھیں اور روزانہ صبح و شام سورۂ کوثر 129 مرتبہ اول و آخر 7 مرتبہ درودشریف پڑھ کر روزانہ برکت والی تھیلی پر دم کریں۔ گھر کے تمام افراد پڑھیں اور جب بھی رقم نکالیں یا ڈالیں صرف ایک مرتبہ سورۂ کوثر پڑھ کر دم کردیں۔

رمضان المبارک کا خاص عمل:

رمضان المبارک کی چاندرات کو 313 مرتبہ سورۂ کوثر مع تسمیہ پڑھیں۔ دسویں اور گیارہویں روزے کی درمیانی رات 313 مرتبہ سورۂ کوثر مع تسمیہ پڑھیں۔ بیسواں روزہ یعنی اکیس رمضان المبارک کی رات بھی 313 مرتبہ سورۂ کوثر پڑھیں۔ (ان تمام اعمال میں اول و آخر سات سات مرتبہ درود پاک ضرور پڑھیں) ستائیسویں شب 1100 مرتبہ سورۂ کوثر مع تسمیہ اول و آخر گیارہ مرتبہ درودشریف پڑھیں (یہ عمل چند افراد مل کر بھی کرسکتے ہیں۔) اور عید کی نماز کے بعد 313 مرتبہ سورۂ کوثر مع تسمیہ اول و آخر سات مرتبہ درودشریف پڑھیں۔ اگر یہ عمل کسی مجبوری کے پیش نظر رات میں نہ ہوسکے تو دن میں بھی کرسکتے ہیں۔

سوائے ستائیسویں شب کے عمل کے وہ صرف رات ہی کو کرنا ہے۔ قارئین! سارا سال آپ سارے وظیفے پڑھیں لیکن جو رمضان کا وظیفہ ہے جو رمضان کی عبادت ہے اس کی فضیلت نہیں مل سکتی۔

سالہا سال کا آزمودہ ٹوٹکہ! کیا آپ نے آزمایا

گلقند 250 گرام اور چھوٹی الائچی دس گرام۔ ترکیب: چھوٹی الائچی پیس کر گلقند میں ملالیں اور صبح سحری کرنے کے بعد ایک بڑا چمچ استعمال کریں۔ **فائدہ:** سارا دن پیاس کا احساس نہیں ہوگا' کمزوری اور نقاہت نہیں ہوگی۔ حتیٰ کہ اگر آپ سخت گرمی میں کام کریں گے تو بھی فائدہ ہوگا چاہیں تو افطاری کے بعد بھی کھاسکتے ہیں۔

رمضان کا وظیفہ خاص

رَّبِّ اغْفِرْ وَارْحَمْ وَاَنْتَ خَيْرُ الرّٰحِمِيْنَ

پورے رمضان المبارک ہم یہ فیصلہ کریں کہ گفتگو کم کریں گے اور اس آیت کا پہلے عشرے میں وضو بے وضو لاکھوں کی تعداد میں ورد کریں گے۔

رزق کے دروازے کھلوانے کا آزمودہ عمل

آسمانی دسترخوان:

گیارہ مرتبہ سورۂ مائدہ کی آیت نمبر 114 اَللّٰهُمَّ رَبَّنَآ اَنْزِلْ عَلَيْنَا مَآئِدَةً مِّنَ السَّمَآءِ تَكُوْنُ لَنَا عِيْدًا لِّاَوَّلِنَا وَاٰخِرِنَا وَاٰيَةً مِّنْكَ وَارْزُقْنَا وَاَنْتَ خَيْرُ الرّٰزِقِيْنَ اول و آخر طاق تعداد میں درودشریف پڑھیں اور آسمان کی طرف منہ کرکے پھونک ماریں اور اللہ پاک سے دعا مانگیں۔

افطاری کے وقت اس عمل کا اہتمام آپ کے رزق میں بہت زیادہ کشادگی اور بہتری کا سبب ہوگا۔ معاشی مشکلات' رزق کی تنگی اور گھریلو پریشانیوں میں گھرے افراد کے لئے یہ عمل بہت مجرب ہے۔ عبادات میں رغبت اور گناہوں سے نفرت حاصل کرنے کیلئے دن میں ایک مرتبہ ضرور اس عمل کو کریں۔

ہزاروں واقعات میں سے صرف ایک آپ کیلئے:

مشاہدہ: محترم حکیم صاحب السلام علیکم! سب سے پہلے میں آپ کا شکریہ ادا کرتی

ہوں، میں نے گزشتہ تین سال سے اعمال کرنا شروع کیے، اس دوران مجھے بہت کچھ ملا۔ شیطان اور نفس نے بہت بہکانے کی کوشش کی۔ میرے پاس کئی مشاہدات اور تجربات ہیں جو کہ میری ذاتی زندگی سے تعلق رکھتے ہیں ان تین سالوں میں جو مجھے بہترین تحفہ ملا وہ گزشتہ رمضان تھا اور خاص کر اس میں جو سورۂ مائدہ کی آیت 114 آپ نے بتائی۔

یہی آیت میں پچھلے رمضان میں بھی پڑھتی رہی جس سے اُس رمضان میں میرے رزق میں برکت ہوئی مگر گزشتہ رمضان جب آپ نے درس میں بتایا کہ اللہ سے روحانی اور جسمانی رزق بھی مانگیں تو میں نے یہ آیت رمضان سے پہلے ہی پڑھنا شروع کردی، صبح و شام اس عمل کو کیا اور ہر بار اللہ سے روحانی رزق مانگا، روح کی صحت، غذا اور پاکیزگی مانگی اور اللہ نے اس رمضان میں رزق جسمانی بھی اتنا عطا کیا کہ میری سوچ سے کہیں بڑھ کر اور جو عبادات کی توفیق ملی وہ تو میں سوچ بھی نہیں سکتی تھی کہ میں گنہگار بندی اتنا ذکر کرسکتی ہوں۔ حضرت تحریر تو کافی لمبی ہوجائے گی مگر میرا دل چاہتا ہے کہ قارئین کو اس آیت کے زیادہ سے زیادہ فائدے بتاؤں۔

اس آیت کے پڑھنے سے اللہ نے مجھے خوب عطا کیا۔ گھر کا راشن کثیر ہوا اور ساتھ برکت بھی بے حساب ہوئی۔ میں نے جب سے ہوش سنبھالا پہلے کبھی ایسا رمضان مجھے نصیب نہ ہوا جو اس آیت کے پڑھنے کی وجہ سے نصیب ہوا۔ ذکر، تسبیحات، قرآن پاک کی تلاوت، نماز پانچ وقت کی، نوافل جو آپ نے بتائے وہ روزانہ پڑھتی۔ آخری عشرے کی طاق راتوں میں جو نفل عبادات آپ کی رمضان کی کتاب ”رمضان المبارک کے طبی و روحانی ٹوٹکے“ جو میں نے دفتر ماہنامہ عبقری سے حاصل کی تھی میں چھپے وہ بھی کیے۔ صلوٰۃ التسبیح بھی پڑھی، پورا رمضان ساری رات عبادت و ذکر میں گزرا۔ اس کے علاوہ اللہ نے مجھ گنہگار کو ایک اور نیک کام کیلئے چنا، مسجد میں روزانہ 25 بندوں کا افطاری کیلئے کھانا بھی بنا کر بھیجتی رہی، رمضان میں بہت ضروری کام کی وجہ سے گھر سے صرف 5 بار نکلی۔ وہ بھی اللہ سے دعا کی تھی کہ یا اللہ مجھے رمضان میں پورا وقت اپنی عبادت کیلئے عطا فرما اور اللہ نے ایسی مدد کی کہ گھر کے کام بھی کیے، مسجد اور گھر کیلئے افطاری کا کھانا بھی بناتی رہی مگر ایک بھی دن ایسا نہ ہوا کہ میرا روزہ کچن میں کام کرتے افطار ہوا ہو۔ دسترخوان پر بیٹھ کر اللہ سے دعا کرتی اور افطار کے وقت بھی سورۂ مائدہ کی آیت 114 پڑھتی اور ایک اور کام جو میں نے کیا کہ جب سحری اور افطار کے وقت کھانا کھاتی تو اللہ کی تمام نعمتوں کا شکر ادا کرتی۔

مجھ گنہگار کیلئے گزشتہ رمضان یادگار رہا میں دعائیں کرتی رہی کہ یا اللہ! میں اس قابل نہیں جتنا تو نے عطا کیا اگر میرے نصیب میں اگلا رمضان ہے تو وہ اس سے زیادہ میرے لیے یادگار بنا اور جس طرح اس رمضان میں عبادت کی توفیق دی عام دنوں میں بھی ایسے ہی توفیق دینا اور ایک سب سے بڑی بات جو ایک کام جو کہ میں چھوڑنا چاہتی تھی مگر بار بار کوشش کے وہ ہوجاتا، میں عاجز آگئی تھی، حاجت کے نوافل بھی پڑھے مگر اُس گناہ سے بھی مجھے چھٹکارا ملا تو اسی آیت (مائدہ 114) کی وجہ سے کیونکہ میں دعا کرتی کہ یا اللہ میری روح کو پاک کردے اور طاقتور بنا۔

قارئین! اس آیت نے مجھے جو کچھ دیا وہ میں جتنا بھی لکھوں کم ہے۔ آخر میں اتنا ہی کہتی ہوں کہ اس چھوٹی سی آیت میں اتنا کچھ ہے کہ بیان کرنا مشکل ہے تو پورے قرآن پاک میں کیا کچھ نہیں مل سکتا۔ بات بس یقین کی ہے۔ میں نے جس کسی کو بھی بتایا کہ اس آیت کے پڑھنے سے اللہ نے مجھے عبادت اور ذکر کی توفیق دی تو وہ حیران ہوتا کہ گھر کے کام، مسجد کا کھانا بھی بنایا، پھر بھی وقت کیسے ملتا ہے؟ میں کہتی کہ میں اللہ سے دعا بھی کرتی کہ اللہ وقت میں برکت دے اور مجھے کثیر رزق اور صحت بھی عطا کر۔ محترم حکیم صاحب! آپ کی دعاؤں سے بہت کچھ ملا ہے، اللہ آپ کو اور تسبیح خانہ کو ہر بُری نظر و آفت سے محفوظ رکھے اور سدا آباد رکھے۔ آمین۔

فجر کے بعد ایک مرتبہ سورۂ یٰسین

عطا بن ابی رباح رحمۃ اللہ علیہ کہتے ہیں کہ مجھے حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا یہ ارشاد پہنچا ہے، کہ جو شخص سورۂ یٰسین کو شروع دن میں پڑھے اس کی تمام دن کی حوائج پوری ہو جائیں گی۔ (دارمی) حضرت سیدُنا ابن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہما فرماتے ہیں جو شخص بوقت صبح سورۂ یٰسین کی تلاوت کرے اس دن کی آسانی اُسے شام تک عطا کی گئی اور جس شخص نے رات کی ابتداء میں اس کی تلاوت کی اُسے صبح تک اِس رات کی آسانی دی گئی۔ حضرت سیدنا ابو قلَابہ رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ سے روایت ہے وہ فرماتے ہیں جس نے سورۂ یٰسین کی تلاوت کی اُس کی مغفرت ہو جائے گی اور جس نے کھانے کے وقت اس کے کم ہونے کی حالت میں تلاوت کی تو وہ اسے کفایت کرے گا اور جس نے کسی مرنے والے کے پاس اِس سورت کی تلاوت کی اللہ عزوجل (اُس پر) موت کے وقت نرمی فرمائے گا اور جس نے کسی عورت کے پاس اُس کے بچے کی ولادت کی تنگی پر سورۂ یٰسین کی تلاوت کی تو بچے کی ولادت میں آسانی ہوگی اور جس نے اس سورت کی تلاوت کی گویا کہ اس نے گیارہ مرتبہ قرآن پاک کی تلاوت کی اور ہر چیز کیلئے دل ہے اور قرآن کا دل سورۂ یٰسین ہے۔

مسواک، خوشبو کا اہتمام اور ہر وقت باوضو

☆ رمضان میں ہر پل باوضو رہنے کی کوشش کریں جو عمل رمضان میں مضبوط ہوتا ہے رمضان کے علاوہ بھی وہی عمل ہمیشہ زندگی میں رہتا ہے۔ رمضان المبارک میں مسواک اور خوشبو کا اہتمام ضرور کریں۔ اپنے کان اور نظروں کی حفاظت سخت سے سخت کریں اور گناہوں سے بچنے کی کوشش کریں اور ابھی سے روزانہ حسب توفیق مالی صدقہ کریں اور اللہ سے مانگیں کہ یا اللہ! میری زندگی سے گناہوں کو دور کر دے۔

"بیدک الخیر" والا عمل

ہر رمضان کے پہلے روزے کی صبح سے لے کر آخری روزے کی شام تک اکتالیس

دفعہ قرآن کی یہ آیت بِيَدِكَ الْخَيْرُ ط اِنَّكَ عَلٰى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيْرٌ اول و آخر ایک مرتبہ درود شریف یہ ایک تصور جما کر پڑھنا ہے کہ یا اللہ خیر تیرے ہاتھ میں ہی بِيَدِكَ الْخَيْرُ کا معنیٰ یہ ہے کہ یا اللہ خیر تیرے ہاتھ میں ہے اور اِنَّكَ عَلٰى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيْرٌ کا معنیٰ یہ ہے کہ تو ہر چیز پر قادر ہے اور تیری قدرت ہر چیز پر غالب ہے۔ ہر سحری اور افطاری میں جو شخص اس توجہ کے ساتھ اور اس کے معنی اور اللہ کی طاقت کا تصور کر کے یہ پڑھے گا۔ اس کے پڑھنے سے اس رمضان کی ساری خیریں ملیں گی اور جب سے امت پر رمضان فرض ہوا ہے اور اس میں جتنی خیریں نازل ہوئی تھیں وہ کھربوں اربوں خیریں اس شخص کو ملیں گی اور ان خیروں میں جو دعاؤں کی قبولیت نازل ہوئی اور جو قبولیت مخلوق خدا کو ملی تھی وہ اس کو ملیں گی اور جتنے بھی صحابہ اہل بیت، اولیاء صالحین اور اللہ کے پسندیدہ بندوں نے خیر کی دعائیں مانگیں تھیں اور شر سے بچنے کی التجا کی تھی وہ سب کچھ اس کو ملے گا۔

اس اکتالیس مرتبہ پڑھی جانے والی دعا میں بڑی طاقت ہے کیونکہ جتنی بھی اب تک صالحین نے دعائیں مانگی تھیں اس میں کسی نے ولایت مانگی کسی نے بزرگی مانگی، کسی نے اللہ سے عاشقی مانگی، کسی نے اللہ کے نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی محبت اور عشق مانگا، کسی نے درویشی مانگی، کسی نے قبولیت دعا مانگی، کسی نے اللہ کے نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا دیدار مانگا، کسی نے اللہ کا دیدار مانگا، کسی نے خاتمہ بالخیر مانگا، کسی نے جنت مانگی، کسی نے بدبختی دور کرنے کیلئے اللہ سے چاہا، کسی نے نماز مانگی، کسی نے نماز کا دھیان اور خشوع مانگا، کسی نے روزہ مانگا، کسی نے انبیاء کرام والا روزہ مانگا، کسی نے روح مانگی، کسی نے تسخیر مانگی، کسی نے کشف مانگا، کسی نے کائنات کی نگاہ مانگی، کسی نے کشف القبور مانگا کسی نے کشف الصدور مانگا، کسی نے رزق کی وسعت مانگی، کسی نے اولاد مانگی، کسی نے بیٹے مانگے، کسی نے اولاد کی تربیت مانگی، کسی نے گھر کی محبت مانگی، کسی نے زندگی کا سکون مانگا، کسی نے دکھوں سے ازالہ چاہا، کسی نے ملک کا سکون چاہا، کسی

نے گلیوں میں امن چاہا' کسی نے بازاروں کا سکون چاہا' کسی نے مہنگائی کا توڑ چاہا' کسی نے نیک حاکم چاہا' کسی نے پیاری نیند چاہی' کسی نے لاعلاج بیماریوں کا چھٹکارا چاہا' کسی نے بیٹیوں کی شادی کی بندشوں کا ختم ہونا چاہا' کسی نے اپنی شادی چاہی' کسی نے بہن کی شادی چاہی' کسی نے بہترین سواری چاہی' کسی نے دل کی مراد چاہی' کسی نے حج بیت اللہ چاہا' کسی نے طواف چاہا' کسی نے بار بار عمرہ چاہا' کسی نے بار بار حج چاہا' کسی نے چہرے کا حسن و جمال چاہا' کسی نے ظاہر کا حسن چاہا' کسی نے باطن کا حسن چاہا' کسی نے قرضوں سے چھٹکارا چاہا' کسی نے سخاوت چاہی' کسی نے دریا دلی چاہی' کسی نے فیض چاہا' کسی نے مخلوق میں عزت چاہی' کسی نے فرشتوں کا دیدار چاہا' کسی نے نیک جنات کی دوستی چاہی' کسی نے روحوں سے استفادہ چاہا۔ ان سب کیلئے یہ ایک اکتالیس دفعہ کا عمل ایک انوکھا عمل ہے۔ بس شرط یقین ہے' توجہ ہے' دھیان ہے اور ڈوب کر کرنا ہے۔ اگر صرف اکتالیس دفعہ کی تسبیح پھیرنی ہے تو کچھ نہیں ملے گا بلکہ جو جتنا دیوانہ اور اس کے معنی میں، اللہ کی عظمت میں اور اللہ کی کبریائی میں ڈوب کر کرے گا اس کو یہ سب کچھ ملے گا۔

تہجد کے نوافل

سحری کیلئے تو ویسے ہی اٹھتے ہیں کم از کم دو نفل تہجد' توبہ' استقامت' شکرانہ اور حاجت کی نیت کر کے ضرور پڑھا کریں۔ دو نفل میں یہ سب نیتیں اکٹھی کر سکتے ہیں۔

* * * * *

دوسرا عشرہ

شادی کیلئے انتہائی آزمودہ وظیفہ

رمضان شریف کی گیارہویں اور بارہویں روزے کی درمیانی رات کو بعد نماز عشاء دو دو رکعت کر کے 12 نفل اس طرح پڑھیں کہ ہر رکعت میں سورہ فاتحہ کے بعد ایک بار سورۂ اخلاص پڑھیں۔ 12 نفل پڑھ کر 100 مرتبہ درود شریف پڑھیں۔ پھر تمام نفل اور درود شریف کا ثواب حضور پاک صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو پہنچائیں اور پھر حضور پاک صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے وسیلے سے اللہ تعالیٰ کے حضور گڑگڑا کر خلوص دل' انکساری' عاجزی سے کم از کم 15 منٹ اپنے لیے یا اپنی بہن' بیٹی کیلئے اچھے رشتے کی دعا کریں۔ انشاء اللہ تعالیٰ اگلے رمضان سے پہلے مراد پوری ہوگی۔ یہ نہایت ہی آزمودہ اور آزمایا ہوا وظیفہ ہے۔ میں نے جس کسی کو بھی بتایا اس نے اپنے رب کا شکر ادا کیا۔ مشاہدہ: **شادی کا کامیاب عمل:** محترم حضرت حکیم صاحب میری بیٹی کی بہت رشتے آتے' رشتہ دیکھنے والے دیکھ کر چلے جاتے اور کوئی جواب نہ آتا۔ ہم بہت پریشان تھے' ایک مرتبہ عبقری میں یہ عمل چھپ چھپا' میں اور میری بیٹی نے کیا تو حیران کن طور پر اسی سال میری بیٹی کی بہترین جگہ پر شادی ہوگئی۔

ایک عمل اور آزمودہ دس کرشمے

رمضان کی مبارک ساعتوں میں قارئین! مقبولیت کا ایک خاص عمل جو کہ مجھے خواص اور صالحین سے ملا ایک صاحب کمال نے سختی سے نصیحت کی عمل بتا تو ضرور دینا لیکن کسی نااہل کو نہ بتانا، بہت دفعہ سوچا لیکن ہر شخص کو اپنے سے زیادہ اہل پایا سوچا عبقری کے قارئین واقعی اہل ہیں۔ شاید میری زندگی کے تجربے میں ایک شخص بھی ایسا نہیں جس نے یہ عمل کیا ہو اور اس کو حیرت انگیز تجربات نہ ملے ہوں جن کو ہر وہ شخص چاہتا ہے جو زندگی کے دن رات گزر رہا ہے۔ اس عمل کے دس بڑے فوائد جو

رہائش مل جائے' پریشان کیوں ہیں رب کے خزانے میں کسی چیز کی کمی نہیں۔ اس کی عطاء کم ہے کیا؟ وہ بندوں سے غافل ہے کیا؟ کیا وہ اتنا مصروف ہے کہ ایک کی سنتا ہے اور دوسرے کی سن نہیں سکتا؟، ایک کو دیتا ہے دوسرے کو دینے سے قاصر ہے' وہ خالق لازوال ہے وہ مالک کن فیکون ہے جس نے ساری کائنات اور زمین کو بنایا اس کے پاس آپ کیلئے ایک چھوٹا سا ٹکڑا بھی نہیں یہ وظیفہ آپ اور آپ کی نسلوں کو ٹھنڈی چھت مہیا کریگا اور انشاء اللہ ضرور کریگا' اعتماد اور کامل یقین سے پڑھیں اور خوبصورت رہائش پائیں۔ **آٹھواں فائدہ:** اس کا ساتواں فائدہ یہ ہے کہ آپ کسی اچھی جگہ جاب یا ملازمت چاہتے ہیں' ہر تدبیر اختیار کر کے دیکھ لی ہے تمام راستے بند ہیں' روزی کا ہر دروازہ بند ہے اور اس پر پڑے تالے اتنے کند ہیں کہ کوئی چابی یعنی تدبیر تالے میں گھومتی ہی نہیں، آپ چاہتے ہیں کہ آپ اچھی سی ملازمت یا بہترین کاروبار یا بیرون ملک جانے کے راستے یا آپ کی اولاد' بھائی یا خاوند بہترین رزق پائے بس آپ پر اعتماد ہو کر صرف گھر کے افراد یہ وظیفہ پڑھیں۔ **نواں فائدہ:** اس کا آٹھواں فائدہ یہ ہے کہ ہر مومن کی تمنا ہوتی ہے کہ حج بیت اللہ کی زیارت کروں' بلکہ بار بار کروں' عمرہ کی سعادت حاصل کروں' بلکہ یہاں تک کہ خود بھی میرے گھر والے بھی حتیٰ کہ میرے مرنے کے بعد میری نسلوں کیلئے بھی حج بیت اللہ کی سعادتیں اور دروازے کھلے رہیں' مایوس ہونے کے بعد بھی آپ بہت سی دعائیں مانگ مانگ کر تھک چکے ہیں اور مایوسی کے قریب پہنچ چکے ہیں آپ اعتماد کر کے اور اللہ کا نام لے کر بس یہ وظیفہ شروع کر دیں۔ جتنا اعتماد' درد' بے قراری، بے چینی اور خلوص ہوگا اتنا جلد قبولیت کی راہیں کھلیں گی۔ غیب سے اسباب بنیں گے اور راستے کھلیں گے بس اعتماد اور بے چینی شرط ہے۔ بیشمار لوگ یہ وظیفہ پڑھ کر حج کی سعادت حاصل کر چکے ہیں جن کی تعداد کا احاطہ ناممکن ہے۔ **دسواں فائدہ:** اس کا دسواں فائدہ یہ ہے ہر شخص چاہتا ہے خیر کی غائبانہ دعائیں مجھے ملتی

رہیں' واقعی اگر آپ چاہتے ہیں کہ اولین اور آخرین کی دعائیں موجودین اور غائبین کی سعادت مند دعائیں حتیٰ کہ سمندروں کی مچھلیاں ہوں یا زمین پر رہنے والے جانور، فضاؤں اور ہواؤں میں اڑنے والے پرندے یعنی بحر و بر کی ہر مخلوق آپ کیلئے بے تابانہ دعاؤں میں مشغول ہو جائے حتیٰ کہ آسمانوں کے فرشتے بھی آپ کیلئے دعا کریں، خود سوچیں اگر یہ ساری مخلوق آپ کیلئے دعا میں لگ جائے کیا کوئی مشکل مشکل رہے گی؟ کیا کوئی پریشانی پریشانی رہ سکتی ہے؟ کیا ہر ناممکن ممکن نہ ہوگا؟ کیا ہر دیوار راستہ نہ بنے گی؟ کیا ہر نہ ہاں نہ ہوگی؟ کیا ہر یاس آس میں نہ بدلے گی؟ کیا ہر نامرادی مراد میں نہ بدلے گی؟ تفکرات سے نجات دعاؤں کے ذریعے سے ممکن ہے، بے چینی اور پریشانی جس نے آپ کو بے بس کر دیا، دعا خود بے چینیوں اور پریشانیوں کو بے بس کر دے گی۔ قارئین! اتنے فوائد کے بعد جی چاہتا ہے آپ کو یہ دعا بتا ہی دوں۔ اَللّٰهُمَّ اغۡفِرۡلِیۡ وَلِوَالِدَیَّ وَلِلۡمُؤۡمِنِیۡنَ وَالۡمُؤۡمِنَاتِ وَالۡمُسۡلِمِیۡنَ وَالۡمُسۡلِمَاتِ اَلۡاَحۡیَاءِ مِنۡهُمۡ وَالۡاَمۡوَاتِ۔ ہر پل ہر سانس کھلی تعداد میں دن رات نہایت کثرت سے اس کو پڑھیں کوشش ہو کہ رمضان المبارک میں ایک سوالاکھ، دوسوالاکھ، تین سوالاکھ ورنہ ایک سوالاکھ ہو جائے اگر مجبوری کیوجہ سے کچھ تعداد رہ جائے تو رمضان کے بعد پورا کر سکتے ہیں گھر کا ہر فرد پڑھے ورنہ گھر کے جتنے افراد زیادہ سے زیادہ پڑھ سکتے ہیں پڑھیں ہر بندہ اپنی تعداد پوری کرے' جتنا زیادہ سے زیادہ ان باسعادت راتوں میں پڑھیں گے اتنا کمال ملے گا۔ بندہ کی طرف سے ہر پڑھنے والے کو اجازت ہے۔

* * *

رمضان میں 3 سیکنڈ میں چودہ کروڑ نیکیاں کمائیں

لَا اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ وَحْدَهٗ لَاشَرِيْكَ لَهٗ اَحَدًا صَمَدًا لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُوْلَدْ وَلَمْ يَكُنْ لَّهٗ كُفُوًا اَحَدٌ○

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کہ جو شخص یہ کلمات کہے گا تو اللہ تعالیٰ اس کیلئے بیس لاکھ نیکیاں لکھے گا چونکہ رمضان المبارک میں ہر عمل کا ثواب ستر گنا بڑھ جاتا ہے تو ایک دفعہ پڑھنے سے چودہ کروڑ نیکیاں لکھی جائیں گی اور جس قدر زیادہ پڑھے گا اتنا ہی زیادہ ثواب پائیگا۔ (مشکوٰۃ)

یَابَاعِثُ یَانُوْرُ کا عمل

طریقہ عمل: رات کو سونے سے پہلے اول و آخر درود شریف کے ساتھ دایاں ہاتھ دل پر رکھ کر گیارہ مرتبہ یَابَاعِثُ یَانُوْرُ پڑھیں۔

مشاہدہ: میں لاہور کا رہائشی ہوں۔ میں چند ہفتوں سے حضرت حکیم صاحب دامت برکاتہم کا درس سننے کیلئے تسبیح خانہ میں آرہا ہوں۔ ایک درس میں حکیم صاحب نے کام کی وجہ سے تھکاوٹ اور اعصابی کمزوری کیلئے بہت ہی مجرب عمل بتایا تھا کہ رات کو سونے سے پہلے اول و آخر درود شریف کے ساتھ دایاں ہاتھ دل پر رکھ کر گیارہ مرتبہ یَا بَاعِثُ یَا نُوْرُ پڑھیں ان شاء اللہ اس سے فجر کی نماز بھی نصیب ہوگی اور ساتھ صبح اٹھنے پر تھکاوٹ اور اعصابی کمزوری بھی ختم ہوجائے گی۔ الحمدللہ! میں نے اس وقت سے اس عمل کو اپنا معمول بنایا ہوا ہے اس عمل کی برکت سے میری اکثر تکالیف جیسے تھکاوٹ، اعصابی کمزوری اور ٹانگوں میں جو درد تھا وہ ختم ہوگیا' میں سارا دن کام کرنے کے باوجود بالکل فریش رہتا ہوں۔ کچھ دنوں کے بعد میں یہ عمل کرنا بھول گیا تو میرے ساتھ پھر وہی مسئلہ شروع ہوگیا۔ میں سوچ رہا تھا کہ مجھ سے کون سی ایسی چیز چھوٹ گئی ہے جس کی وجہ سے یہ مسئلہ ہورہا ہے۔ ایک رات میں نے خواب دیکھا کہ میں کچھ پڑھ رہا ہوں لیکن وہ الفاظ مجھے ٹھیک سے سمجھ نہیں آرہے تھے۔ دوبارہ جب میں تسبیح خانہ درس میں آیا تو اس دن حکیم صاحب دامت برکاتہم نے دوبارہ اس عمل کے بارے میں ارشاد فرمایا تو مجھے فوراً یاد آگیا کہ مجھ سے یہ عمل چھوٹا ہوا تھا جس کی وجہ سے مجھے میری تکالیف دوبارہ ہونا شروع ہوگئی تھیں۔ میں یہ عمل روزانہ رات کو کرکے سوتا ہوں جس کی برکت سے الحمدللہ! میرے ساتھ دوبارہ مسئلہ نہیں ہوا۔ اس عمل کو عمر بھر کا معمول بنالیں تو کیا ہی بات ہے!

”اللہ ھو“ والا مراقبہ

طریقہ عمل: سانس کے ذریعے اسم ذات یعنی اللہ اندر لے کر آنا ہے اور تصور کرنا ہے کہ دل روشن ہوگیا ہے اور دل ہی دل میں جب تک سانس نہ ٹوٹے ”اللہ اللہ“ کہنا ہے اور ”ھو“ سانس کے ساتھ باہر نکالنا ہے

مشاہدہ: محترم حکیم صاحب السلام علیکم! آپ نے درس میں ”اللہ ھو“ کا مراقبہ ذکر فرمایا تھا' میں نے ایسا ہی کیا' میں بہت عرصے سے ڈیپریشن اور اعصابی کمزوری کا شکار تھا۔ میں نے صرف چند دن ہی یہ عمل کیا میرا سالہا سال پرانا ڈیپریشن اور اعصابی کمزوری بالکل ختم ہوگئی۔ اس کے علاوہ رمضان المبارک میں مجھے بہت زیادہ نقاہت ہوجاتی تھی مگر اس عمل کی برکت سے میں سارا دن بالکل فریش رہتا ہوں۔ نماز اور اعمال میں بھی اس عمل کی برکت سے خوب دل لگتا ہے۔ اللہ آپ کو عالمین کی ہدایت کیلئے قبول فرمائے۔ آمین! آپ بھی ہر رمضان یہ مراقبہ ضرور کریں اور اپنے روزے نورانی بنائیں۔

چھوٹا سا عمل اور بڑے بڑے مسائل حل

جب بھی کوئی مشکل ہو' اچانک کوئی بیماری یا گھریلو پریشانی نے آگھیرا ہو' اللہ سے باتیں کرنا شروع کردیں۔ اللہ کو اپنے دکھڑے سنائیں۔ خاص کر رمضان المبارک

کے اس عشرہ مغفرت میں تہجد کی نماز سے فارغ ہوکر چند لمحات کیلئے اپنے تمام دل کی باتیں اللہ سے کریں۔ آپ خود مشاہدہ کریں گے کہ اللہ نے آپ کی باتیں سن لی ہیں اور آپ کے مسائل حل ہورہے ہیں۔ یہ عمل لوگوں کا بارہا کا آزمودہ ہے اور لوگوں کے صرف اس چھوٹے سے عمل سے بڑے بڑے مسائل حل ہورہے ہیں۔ حضرت حکیم صاحب دامت برکاتہم! اکثر اپنے دروس میں اللہ سے باتیں کرنے کے فضائل سناتے رہتے ہیں۔ یہاں جگہ کی کمی کی وجہ سے صرف ایک واقعہ درج کیا جارہا ہے۔

مشاہدہ: اللہ نے مخلوق کو مدد کیلئے بھیج دیا:

محترم حضرت حکیم صاحب السلام علیکم! کچھ عرصہ پہلے میں رات کے وقت سفر سے واپس آرہا تھا تو راستے میں سنسان جگہ پر میری گاڑی کا پٹرول ختم ہوگیا میں نے باہر نکل کر نظر دوڑائی تو دور دور تک کوئی دکان یا پٹرول پمپ نظر نہیں آیا۔ میں نے اللہ سے باتیں کرنا شروع کردیں اور ساتھ خود گاڑی کو دھکا لگانا شروع کردیا اور سنسان جگہ پر خوف کے مارے اکیلا ہی چلتا جارہا تھا کہ اچانک مجھے محسوس ہوا کہ میری گاڑی کو کوئی اور بھی دھکا لگا رہا ہے۔ میں نے پیچھے مڑ کر دیکھا تو ایک سی این جی رکشے والا اپنے پاؤں کے ساتھ گاڑی کو دوسری طرف سے دھکا لگا رہا تھا۔ میں ایک دم ڈر گیا کیونکہ اس کے رکشے کی لائٹ نہیں جل رہی تھی۔ وہ مجھے کہنے لگا کہ جناب آپ گاڑی میں بیٹھیں میں آپ کو پٹرول پمپ تک پہنچا دیتا ہوں۔ میں نے گاڑی میں بیٹھ کر اللہ سے باتیں کرنا شروع کردیں واہ مولا! ابھی تو میں نے آپ سے اپنی پریشانی کا ذکر بھی پوری طرح نہیں کیا کہ آپ نے مخلوق کو میری مدد کیلئے بھیج دیا ہے اور اللہ پاک نے میری سنسان راستے میں مدد فرمائی۔

آیت الکرسی کا خاص مجرب عمل

جمعہ کے دن عصر کی نماز کے بعد بیٹھ کر آیت الکرسی پڑھیں اور جب اذانِ مغرب شروع ہو تو سجدے میں جائیں اور اللہ سے اپنی فریاد مانگتے رہیں، ایک جمعہ مانگیں، تین جمعے اس طرح مانگیں، ضرورت پڑے تو سات، چودہ اور اکیس جمعہ تک یہ عمل دہرا کر دعا مانگتے رہیں۔ اللہ ناممکن کو ممکن بنا دیں گے۔ اللہ تبارک وتعالیٰ ضرور عطا فرمائیں گے۔ انشاءاللہ۔

گھریلو الجھنیں اور پریشانیاں ایسے دور کہ آپ خود بھی حیران!

زندگی میں کیسی ہی پریشانی، مشکل، بیماری، ٹینشن، اینگزائٹی ہو رمضان المبارک میں سارا دن حَلِیۡمٌ کَرِیۡمٌ۔ عَفُوٌّ کَرِیۡمٌ پڑھیں انشاءاللہ اس کے پڑھنے سے ہر قسم کی پریشانی، گھریلو الجھنیں ایسے دور ہوں گی کہ آپ خود حیران ہو جائیں گے۔ بے شمار واقعات میں سے ایک ملاحظہ فرمائیں۔

مشاہدہ: جنات نے تہجد اور فجر کیلئے اٹھانا شروع کردیا:

السلام علیکم! میں نے زندگی میں پہلی مرتبہ عبقری رسالہ پڑھا تو اس میں جنات کے متعلق لکھا ہوا تھا میرے دل میں خیال آیا کہ میں بھی حَلِیۡمٌ کَرِیۡمٌ۔ عَفُوٌّ کَرِیۡمٌ کیوں نہ پڑھوں؟ میں نے تہجد کی نماز میں پڑھنا شروع کردیا۔ مجھے ایسے محسوس ہوا کہ جنات ہیں جنہوں نے مجھے روز تہجد کے وقت آکر اٹھانا شروع کردیا۔ میں نے دو، تین دن نہیں پڑھا تو انہوں نے آکر مجھے کہا اٹھو نماز پڑھو۔ میں نے تہجد کی نماز پڑھی اور سوچا کہ فجر کے وقت تک سو جاؤں لیکن میں جونہی سویا تو انہوں نے آکر پھر اٹھا دیا کہ اٹھو مسجد چلو اور جا کر فجر کی نماز پڑھو۔ الحمدللہ! جب سے میں نے یہ ورد کرنا شروع کیا ہے اللہ پاک نے بہت سے کام بنا دیئے ہیں اور مجھے تہجد اور فجر کی نماز کی سعادت نصیب ہوگئی ہے۔

سورۂ انشقاق کی پہلی چار آیات کا کمال

کسی بھی قسم کی رکاوٹ ہو کسی پریشانی نے اچانک حملہ کردیا ہو تو سورۂ انشقاق کی پہلی

چار آیات کو سارا دن کھلا پڑھنے سے ہر قسم کی رکاوٹ دور ہو جاتی ہے۔ یہ آیات ہر قسم کے مسئلے کیلئے فوری تیر بہدف اثر رکھتی ہیں۔ خاص طور پر ڈیلیوری کا مسئلہ کیسا بھی ہو' اس آیت کے پڑھنے ڈیلیوری نارمل ہوتی ہے۔ یہ بارہا کا آزمودہ ہے۔

مشاہدہ: ماں بیٹا دونوں بچ گئے:

السلام علیکم! میرے ایک دوست کی اہلیہ کا ڈیلوری کا کیس تھا جس کی وجہ سے وہ بہت پریشان تھا۔ اُسے ڈاکٹر نے کہا کہ ماں یا بیٹا دونوں میں سے ایک بچ سکتا ہے۔ میں نے اس کو سورۃ انشقاق کی پہلی چار آیات کا عمل پڑھنے کیلئے بتایا کہ تم یہ پڑھو ان شاء اللہ اللہ کرم کرے گا۔ وہ یہ عمل پڑھتا رہا اور ساتھ اس نے پانی پر دم کر کے اپنی اہلیہ کو بھی پلایا۔ اس نے اگلے دن مجھے بتایا کہ میں نے یہ عمل کیا تھا جس سے الحمدللہ! ماں بیٹا دونوں ٹھیک ہیں۔ ڈاکٹر بھی حیران ہو رہے ہیں کہ اس مریضہ کی کنڈیشن تو بہت سیریس تھی یہ کیسے ممکن ہوا؟

* * * * *

تیسرا عشرہ

دنیا، آخرت اور قبر میں برکتیں راحتیں اور سکون پانے کا وظیفہ

ترکیب: اس آخری عشرہ میں سارا دن وضو بے وضو لا الہ الا اللہ پڑھتے رہیں اٹھتے بیٹھتے' چاہیں تو ایک دفعہ بیٹھ کر بھی پڑھ سکتے ہیں۔ سو دو سو کے بعد محمد رسول اللہ پڑھ لیں۔ اسی طرح ستر ہزار دفعہ کلمہ پورا کرنا ہے۔

شیخ ابو یزید قرطبی رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں، میں نے یہ سنا کہ جو شخص ستر ہزار مرتبہ لا الہ الا اللہ پڑھے اس کو دوزخ کی آگ سے نجات ملے' میں نے یہ خبر سن کر ایک نصاب یعنی ستر ہزار کی تعداد اپنی بیوی کیلئے بھی پڑھا اور کئی نصاب خود اپنے لیے پڑھ کر ذخیرہ آخرت بنایا ہمارے پاس ایک نوجوان رہتا تھا جس کے متعلق یہ مشہور تھا کہ یہ صاحب کشف ہے' جنت دوزخ کا بھی اس کو کشف ہوتا ہے مجھے اس کی صحت میں کچھ تردد تھا ایک مرتبہ وہ نوجوان ہمارے ساتھ کھانے میں شریک تھا کہ دفعتہ اس نے ایک چیخ ماری اور سانس پھولنے لگا اور کہا کہ میری ماں دوزخ میں جل رہی ہے' اس کی حالت مجھے نظر آئی' حضرت قرطبی رحمۃ اللہ علیہ کہتے ہیں کہ میں اس کی گھبراہٹ دیکھ رہا تھا، مجھے خیال آیا کہ ایک نصاب اس کی ماں کو بخش دوں جس سے اس کی سچائی کا بھی تجربہ ہو جائے گا چنانچہ میں نے ایک نصاب ستر ہزار کا ان نصابوں میں سے جو اپنے لیے پڑھے تھے اس کی ماں کو بخش دیا میں نے اپنے دل میں چپکے ہی سے بخشا تھا اور میرے اس پڑھنے کی خبر بھی اللہ کے سوا کسی کو نہ تھی مگر وہ نوجوان فوراً کہنے لگا چچا میری ماں دوزخ کے عذاب سے ہٹا دی گئی۔ قرطبی رحمۃ اللہ علیہ کہتے ہیں کہ مجھے اس قصہ سے دو فائدے ہوئے ایک تو اس برکت کا جو ستر ہزار کی تعداد پر میں نے سنی تھی اور اس کا تجربہ ہوا دوسرے اس نوجوان کی سچائی کا یقین ہو گیا۔ (بحوالہ: فضائل اعمال' ص 345)

طاق راتوں میں نفس کو فرمانبردار بنانے کا عمل

جس شخص کا دل گناہوں کی طرف مائل ہو اور نیکی کی طرف راغب نہ ہوتا ہو، تو۔۔۔ یہ عمل نفس کو مطیع کرنے کیلئے بہت مجرب اور لاجواب ہے۔ تراویح وغیرہ سے فارغ ہو کر نیا وضو کریں خوشبو لگا کر توبہ اور حاجت کے دو نفل پڑھیں اس کے بعد سینے پر دل کی جگہ ہاتھ رکھ کر اول و آخر گیارہ گیارہ بار درود ابراہیمی پڑھیں پھر ایک سو تیرہ مرتبہ سورۂ یوسف کی آیت نمبر 53 پڑھیں۔ پھر اپنے سینے پر پھونک مار لیں۔ اس کے بعد اپنی شہادت کی انگلی سے لفظ اللہ لکھیں اور تصور کریں کہ یہ لفظ آپ کے دل پر نقش ہو گیا ہے۔ ہر طاق رات میں یہ عمل اسی ترتیب سے کریں۔ اس کا کمال کھلی آنکھوں سے آپ دیکھیں گے۔

ختم قرآن کی محافل تلاش کر کے دعا میں شرکت

آخری عشرے میں جس مسجد میں ختم قرآن کی محفل ہو وہاں ضرور جائیں اور دعا میں شرکت کریں۔ اس سے پریشانیاں، بیماریاں، تنگدستی، گھریلو الجھنیں دور ہوتی ہیں ختم القرآن میں اللہ تعالیٰ دعا ضرور قبول فرماتے ہیں۔

لیلۃ الجائزہ کا عمل

چاند رات کو دو رکعت نماز نفل حاجت، توبہ کی نیت سے ادا کریں اور نماز کے بعد یَاتَوَّابُ یَارَحِیۡمُ کی ایک تسبیح ادا کریں۔ اس عمل کی بے شمار فضیلتیں ہیں، اس عمل کو کرنے سے انسان کی اسی رات بخشش ہو جاتی ہے، بندشیں ٹوٹ جاتی ہیں، جادو ختم ہو جاتا ہے، رشتہ کی رکاوٹیں ختم ہو جاتی ہیں۔ بارہا کا آزمودہ نہایت تیر بہدف عمل ہے۔

عید کے دن تین تسبیح سبحان اللہ و بحمدہ پڑھنے کی فضیلت

عید کے روز عید نماز کے بعد قبرستان میں ضرور جائیں اور فاتحہ خوانی کے بعد تین تسبیح سُبۡحَانَ اللهِ وَبِحَمۡدِهٖ کی پڑھ کر تمام قبرستان والوں کی ارواح کو ایصال ثواب کر دیں۔ بعض کتب میں درج ہے کہ اس طرح کرنے سے اللہ تعالیٰ تمام قبروں میں تین سو نور داخل فرمائیں اور پڑھنے والا جب اس دنیا سے رخصت ہوگا تو اس کی قبر میں بھی تین سو نور داخل کیے جائیں گے۔

صدقہ فطر

کھجور (تقریباً ساڑھے تین سیر) کا دینا بھی سنت ہے اور موجودہ اعتبار سے فی آدمی تقریباً 500 روپے بنتا ہے۔ بخیل نہ بنیں، پچاس ساٹھ میں جان نہ چھڑوائیں بلکہ فی کس پانچ سو روپے صدقہ فطر دیں تاکہ چار دن کسی غریب کا چولہا گرم رہے۔

رمضان المبارک میں نیکیوں کے پہاڑ

رمضان المبارک میں چند عمل اکابرین امت سے منقول چلے آ رہے ہیں۔ 1۔ ہر جمعہ کو 10 رکعتیں پڑھیں سورہ فاتحہ کے بعد 11 مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھے تو 10 ہزار شہیدوں کا ثواب اور گویا 10 ہزار غلام آزاد کیے، 70 برس اللہ کی عبادت کی۔ 2۔ اول شب جمعہ 12 رکعت غسل کر کے پاک کپڑے پہن کر پڑھیں، نماز کے بعد سورۂ مزمل ایک بار پڑھے اور 1000 بار درود شریف اور اس کا ثواب حضور نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو پہنچائیں۔ 3۔ رمضان کی آخری رات 10 رکعتیں پڑھیں اور ہر رکعت میں سورۂ اخلاص 10 بار پڑھیں تو تمام مہینے کی عبادت قبول ہو۔ 4۔ رمضان کے آخری جمعہ کو بعد نماز ظہر 4 رکعت، 2 سلام سے پڑھیں، پہلی رکعت میں سورۂ فاتحہ سورۂ زلزال ایک بار، سورۂ اخلاص دس بار، دوسری رکعت میں سورۂ کافرون تین بار بعد سلام دس بار درود شریف پڑھیں۔ تیسری رکعت میں سورہ تکاثر ایک بار سورۂ اخلاص دس بار اور چوتھی رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد آیۃ لکرسی تین بار اور سورۂ اخلاص 25 بار بعد سلام دس بار درود شریف پڑھیں، اس نماز کی بہت فضیلت ہے۔ قیامت تک انشاء اللہ تعالیٰ اللہ پاک ثواب عطا کرینگے۔

تہجد کے نوافل

2 تا 12 نوافل جتنے چاہیں خلوص اور چاہت سے پڑھیں اور اللہ پاک سے زاری سے دعائیں مانگیں۔ تہجد کے نوافل کے بعد اور سحری کھانے تک اللہ تعالیٰ سے باتیں کریں "یا اللہ میری دنیا بھی اچھی کر دے، میری آخرت بھی اچھی کر دے اور جو دل میں آئے دل ہی دل میں اس سے مانگتے رہیں اور اُسے پکارتے رہیں" کیونکہ سحری کے وقت نوری لمحے ہوتے ہیں اور اللہ پاک پہلے آسمان پر نزول فرماتے ہیں اور اللہ پاک خیر و عافیت بانٹ رہے ہوتے ہیں اور صدا آتی ہے کہ ہے کوئی جس کو بخشا جائے۔ اس لیے اللہ پاک سے ایسے مانگیں جیسے بھکاری مانگتا ہے اور لے کر ہی چھوڑتا ہے۔ رب کعبہ ضرور عطا فرمائیں گے۔ (انشاءاللہ)

پیاس، بھوک کی شدت کم کرنے کے ٹوٹکے

ستو کا شربت:

صبح سحری کے وقت نہار منہ کھانے سے پہلے یا کھانے کے بعد گندم یا جو سے بنا ہوا ستو شکر کے شربت میں ملا کر پی لیں۔ پیاس کم لگے گی اور بھوک کا احساس بھی کم ہوگا۔ ستو صرف صبح سحری کے وقت پئیں، افطاری کے وقت یا رات کے وقت استعمال نہ کریں۔

آلو بخارا کا شربت:

رات کو آلو بخارا کے 11 دانے ایک چھٹانک املی، ایک تولہ گل سرخ، ایک تولہ گل کاسنی، ایک تولہ گل نیلوفر اور 3 ماشہ سبز الائچی رات کو بھگو دیں کسی مٹی کے پیالے میں صبح مل چھان کر لیں، حسب طبیعت میٹھا ملا کر استعمال کریں اس سے جگر کی گرمی دور ہوتی ہے، جگر ٹھنڈا رہتا ہے اور پیاس کم لگتی ہے، نیا خون پیدا ہوتا ہے۔

طاقت اور صحت کا خزانہ:

رات کو مٹی کے پیالے میں 3 عدد انجیر کے دانے 7 عدد کھجور گٹھلی نکال کر 11 عدد منقیٰ پانی میں یا دودھ میں بھگو کر کھلے آسمان میں کپڑے سے ڈھانپ کر رکھیں، سحری کے دوران کھا لیں، معدہ کو تقویت ملتی ہے، بھوک کم لگتی ہے اور سب سے بڑھ کر اس سے نقاہت اور کمزوری نہیں ہوتی۔ اعصاب کو تقویت ملتی ہے، جسم میں فولاد بنتا ہے۔ معدہ کی آنتوں کی خشکی ختم ہوتی ہے۔ 11 دانے بادام مغز اور 11 دانے کشمش کے رات کو بھگو رکھیں، صبح اٹھتے ہی نہار منہ کھا لیں، معدہ اور دل دماغ کیلئے بہترین نعمت ہے۔

شربت ٹھنڈک

تخم بالنگو 1 چھٹانک، گوند کتیرا 1 چھٹانک پسا ہوا، دونوں کو رات پانی میں بھگو دیں، صبح شربت بنا کر نہار منہ نوش فرمائیں، آدھا گھنٹہ بعد کھانا کھا لیں یا کھانا کھانے کے آدھا گھنٹہ بعد بنا ہوا شربت پی لیں، چاہے سارا دن دھوپ میں کام بھی کرتے رہیں پیاس نہیں لگے گی۔ بارہا کا تجربہ ہے۔

صبح سحری میں دہی یا دہی کی لسی استعمال کریں، کوشش کریں چائے نہ پئیں، چائے کے عادی حضرات چائے کا استعمال کم کریں کیونکہ چائے آنتوں کو خشک کرتی ہے اس سے خون کی رگیں بھی خشک ہو جاتی ہیں جس سے صحت خراب ہو جاتی ہے۔ شوگر کے مریضوں سے گزارش ہے کہ ایک گلاس پانی میں میں ایک بڑا چمچ شہد گھول کر پئیں، یہ تمام مشروبات سے بڑھ کر مشروب ہے اور اس میں شفاء ہے اس سے گرمی کی حدت کم ہوگی۔

بہترین سحری:

بہترین سحری یہ ہے کہ روزانہ صبح سحری کا وقت ختم ہونے سے تقریباً ایک گھنٹہ

پہلے اٹھیں، اٹھتے ہی وضو کریں اور ان لکھے ہوئے مشروبات میں سے کوئی مشروب پی لیں۔ تہجد کے نوافل پڑھیں' تقریباً 5 منٹ چہل قدمی کر کے کھانا کھائیں، کھانے میں کوشش ہو کہ سالن کم سے کم کھائیں، دودھ دہی کی بنی ہوئی نمکین پتلی لسی استعمال کریں کیونکہ میٹھی لسی سے پیاس اور بھوک لگتی ہے اور نمکین سے پیاس کم لگتی ہے دودھ اور مکھن زیادہ سے زیادہ استعمال کریں مکھن تاثیر کے اعتبار سے ٹھنڈا ہے اور جسم کو تر رکھتا ہے۔

افطاری میں فروٹ ضرور ہو' چاہے تھوڑے ہوں، دودھ کی پتلی لسی بنالیں اور ذائقہ کیلئے روح افزا، جام شیریں وغیرہ ڈال لیں۔ روزہ کھجور سے افطار کریں کم سے کم 5 دانہ کھجور ضرور کھائیں۔ اس دوران ایک گلاس دودھ کی لسی کا پی لیں تھوڑا سا فروٹ لے لیں اور تقریباً دو یا تین گلاس دودھ نوش فرمائیں۔ بعض روزہ دار سارا دن صبر کرتے ہیں اور افطاری کے وقت ان سے صبر نہیں ہوتا اور جو کچھ دستر خوان پر ہوتا ہے سب کچھ کھا جاتے ہیں جس سے مختلف بیماریوں میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ بعض حضرات کو دودھ بدہضمی کر جاتا ہے ان سے گزارش ہے کہ دودھ ابالتے وقت دودھ میں تھوڑی سی دار چینی یا سونف ڈالنے سے دودھ بدہضمی نہیں کرتا یا پھر دودھ میں سوڈا واٹر ملا کر پئیں اور کچھ چہل قدمی کریں۔ ایک گزارش یہ ہے کہ دودھ سوڈا ہو یا دودھ کی سادہ لسی یا کوئی مشروب ہو یا سادہ پانی ہو نارمل ٹھنڈا رکھیں حد سے زیادہ ٹھنڈا نہ ہو زیادہ ٹھنڈا پینے سے خون کی باریک رگیں جو بال سے بھی باریک ہوتی ہیں وہ بند ہو جاتی ہیں جس سے خون گاڑھا ہو جاتا ہے اور جسم کے ہر حصے میں خون کی سپلائی نہیں ہو پاتی اور جسم کے مختلف حصوں میں درد شروع ہو جاتا ہے اور انسان طرح طرح کے امراض میں مبتلا ہو جاتا ہے۔

رمضان میں افطاری کے وقت حسب منشا لیموں کی شکنجبین ضرور پئیں جس میں نمک ڈالا ہوا ہو کیونکہ جسم میں پانی اور نمکیات کی کمی ہو جاتی ہے اور جس سے ہڈیوں میں کیلشیم بھی کم ہونے لگتا ہے لیموں اور نمک کی شکنجبین، کیلشیم اور نمکیات کی کمی کو پورا کرتی ہے اور وافر مقدار میں مہیا کرتی ہے اور جسم کو چست رکھتی ہے۔

شاہی مرکب سے جون کا رمضان بھی دسمبر جیسا

ھوالشافی: گل نیلوفر' گلاب کے خشک پھول' مغز بادام (ایرانی) ایک ایک پاؤ' دھنیا خشک' چار مغز آدھا پاؤ' سونف' بڑی الائچی اور چھوٹی الائچی تمام پچاس پچاس گرام۔ تنکے صاف کر کے باریک پیس لیں اب اس میں گل قند ایک کلو' سیب مربہ آدھا کلو' مربہ آملہ آدھا کلو' ورق چاندی دس دفتری۔

ترکیب تیاری: مغزیات اور باقی چیزیں باریک پیس لیں۔ مربع جات کی گٹھلیاں جدا کر کے باریک پیس لیں۔ چیزوں کو ملا کر خوب مکس کر لیں۔ آخر میں چاندی کے ورق ملا کر چند قطرے روح کیوڑہ ملائیں۔ فریج میں رکھیں یا کسی ٹھنڈی جگہ پر۔ نہایت خوشبودار مرکب شاہی تیار ہے۔ دو چمچ پاؤ بھر ہلکے ٹھنڈے دودھ سے لیں۔ یا ویسے کھا کر اوپر پانی بھی پی سکتے ہیں لیکن اگر دودھ سے لیں تو تقویت زیادہ ہو گی۔ سحری سے پہلے یا بعد میں شام کو بھی کھا سکتے ہیں۔

* * *

رمضان کی ہر صبح اور شام پرنور بنائیں

رمضان میں دولت مند ہونے کا کامیاب تجربہ

بھائی جان! میں نے تین کروڑ بیس لاکھ روپے کی دکان خرید لی ہے۔ جمعہ 26 جنوری کو صبح جب شرجیل نے لاہور سے فون کیا تو اتنے جوش وخروش میں تھا کہ میرا حال احوال دریافت کرنا ہی بھول گیا' پوچھا کہ اس وقت کہاں ہیں؟ ''کراچی'' میں نے جواب دیا دو دن بعد براستہ ملتان لاہور پہنچوں گا۔ بولا: لاہور پہنچتے ہی آپ مجھے فون کیجئے گا میں نے ہامی بھرلی...... سچی بات ہے کہ اس کی کامیابی پر مجھے اطمینان قلب محسوس ہوا۔ صبح صبح چونکہ ذہن ہشاش بشاش ہوتا ہے اور میری ایک عادت بھی بن گئی ہے کہ ہر واقعہ پر کچھ دیر غور وفکر کرتا ہوں سو کچھ ہی ثانیوں میں میرا ذہن کتاب ماضی کے ورق ورق الٹنے لگا...... دس سال قبل شرجیل نے ایم ایس سی کی تو خاندانی حالات کے باعث جاب یا بزنس اس کی شدید ضرورت تھی۔ دوست کا چھوٹا بھائی تھا لیکن ایک وقت آیا کہ اس کی دوستی میرے ساتھ زیادہ ہوگئی۔ ایک روز کہنے لگا...... بھائی جان ٹھوس اور قابل عمل حل بتائیں کہ اپنے پاؤں پر کھڑا ہوجاؤں۔ میں نے توقف اور غور وفکر کے بعد کہا کہ تین دن بعد اسلام آباد جارہا ہوں میرے ساتھ جانا اور پھر تین دن بعد ہم راولپنڈی میں بزرگ دوست قاضی صاحب کے پاس بیٹھے تھے۔ قاضی صاحب حکیم اور روحانی دانشور ہیں۔ بڑے اطمینان سے مسئلہ سنتے رہے۔ کمرہ میں خاموشی چھا گئی تو بولے......شرجیل صاحب! آپ حوصلہ مند نوجوان دکھائی دیتے ہیں آپ دو کام کریں۔ کوئی چھوٹا موٹا دھندا کرلیں اور دوسرا یہ کہ جو بھی کاروبار کریں اس میں اللہ تعالیٰ کو اپنے ساتھ بزنس پارٹنر بنالیں۔ شرجیل نے میری طرف اور میں نے اس کی طرف دیدے پھاڑ کر دیکھا۔ قاضی صاحب نے سلسلہ کلام جاری رکھتے ہوئے کہا یہ کام مردوں کا ہے صرف عزم بالجزم رکھنے والا مرد ہی کرسکتا ہے۔ اگر کاروبار کے خالص منافع میں سے پانچ فیصد اللہ تعالیٰ کا شیئر رکھ کر اللہ تعالیٰ کی مخلوق کو دے دیا کریں اور کبھی بھی

اس میں ہیرا پھیری نہ کریں تو لازماً آپ کا کاروبار دن دگنی رات چوگنی ترقی کرتا رہے گا۔ واپسی پر لگتا تھا شرجیل اس پر عمل نہیں کرے گا لیکن اس نے کمال حیرت سے عمل کر دکھایا۔ مجھے یاد ہے یہ 1997ء کا سال تھا۔

اس کے پاس صرف ایک ہزار روپیہ تھا۔ اس نے کسی کے آگے ہاتھ نہیں پھیلایا اسی ایک ہزار سے بچوں کے پانچ سوٹ خریدے اور انارکلی بازار میں ایک شیئرنگ سٹال پر رکھ دیئے۔ دو دن میں تین سو روپے منافع ہوا تھا۔ تین سو میں سے اس نے پانچ فیصد کے حساب سے پندرہ روپے اللہ تعالیٰ کی راہ میں دے دیئے۔ پھر اور سوٹ خریدتا دراصل منافع میں سے پانچ فیصد اللہ تعالیٰ کے نام کا شیئر مخلوق پر خرچ کرتا رہا۔ یہ پانچ فیصد بڑھتے بڑھتے چھ ماہ بعد 75 روپے روزانہ کے حساب سے نکلنے لگے۔ یعنی روز کی آمدنی تقریباً سات سو روپے ہوگئی۔ ایک سال بعد ڈیڑھ سو روپے تین سال بعد اپنا سٹال اور روزانہ پانچ فیصد یعنی تین سو روپے نکلنے لگے۔ جس کا مطلب یہ تھا کہ تین سال بعد اسے روزانہ چھ ہزار روپے بچنا شروع ہو گئے تھے۔ سٹال چھوڑ کر اس نے کرائے پر دکان لے لی تھی۔ جب فون آیا تو میرا پہلا سوال یہی تھا کہ اب پانچ فیصد روزانہ کتنا نکل رہا ہے اس نے بتایا کہ روزانہ ایک ہزار روپیہ نکل آتا ہے جو اللہ تعالیٰ کی مخلوق پر خرچ کر دیتا ہوں۔ گویا تمام اخراجات نکال کر اب آمدنی روزانہ بیس ہزار روپے ہے۔ یہ بھی بتایا کہ اللہ تعالیٰ کے ساتھ بزنس میں اس نے آج تک بے ایمانی نہیں کی۔ قاضی صاحب نے بتایا تھا کہ جس کاروبار میں اللہ تعالیٰ کو پارٹنر بنالیا جائے یعنی اللہ تعالیٰ کی مخلوق کا حصہ رکھ لیا جائے وہ ہمیشہ پھلتا پھولتا ہے بشرطیکہ! انسان کے اندر تکبر نہ ہو بلکہ عاجزی ہو۔ انہوں نے سچ ہی کہا تھا کہ کاروبار اتنا چل پڑتا ہے کہ ایک وقت آتا ہے جب بندہ سوچتا ہے میرا کافی سارا پیسہ لوگوں میں مفت میں تقسیم ہو رہا ہے۔ انہوں نے بتایا تھا کہ دولت مند بننے کا یہ نسخہ انہیں بزرگوں سے منتقل ہوا ہے اور کبھی بھی یہ نسخہ ناکام نہیں ہوا۔

رمضان کے قدردان اولیاء

آج کے اس قدر ناشناس عہد میں جب لوگ عموماً اپنی ذات و مفاد کے گنبد میں بند نظر آتے ہیں اور اپنے سوا کسی اور کی طرف دیکھنے کی بھی کسی کو فرصت نہیں۔ اس سب کے باوجود عوام کس طرح اولیاء کے حالات اور واقعات شوق و جذبے سے پڑھنے کیلئے وقت نکال لیتے ہیں اور دور دراز کا سفر کر کے اولیاء کے قدموں میں حاضری کو سعادت سمجھتے ہیں۔ آج کی نئی نسل کی کردار سازی میں اولیاء کے حالات سے راہنمائی کی جس قدر ضرورت محسوس کی جارہی ہے شاید اس سے قبل اتنی نہ تھی اولیاء وہ پاکباز ہستیاں ہیں جن کا ہر لمحہ ایک پیغام اور زندگی گزارنے کا سلیقہ سکھا جاتا ہے۔ آیئے! اولیاء کی زندگی میں رمضان اور روزے کو کیا حیثیت حاصل تھی اور وہ اس کی کس طرح قدر و منزلت کیا کرتے تھے مختصر انداز میں جاننے کی کوشش کرتے ہیں۔

حضرت ابراہیم بن ادھم رحمۃ اللہ علیہ:

آپ کے تقویٰ و طہارت اور بزرگی کا اندازہ صرف اس بات سے لگایا جاسکتا ہے کہ امام اعظم ابوحنیفہؒ نے آپ کو سیدنا کہہ کر مخاطب کیا ہے۔ امام اعظمؒ فرماتے کہ ابراہیم بن ادھمؒ کا مکمل وقت ذکر و شغل میں صرف ہوتا ہے اور ہم دنیاوی مشاغل میں بھی حصہ لیتے ہیں۔ ماہ رمضان کا آپ کے ہاں خصوصی اہتمام تھا۔ اس مقدس ماہ میں آپ جنگل سے گھاس کاٹ کر فروخت کیا کرتے اس سے حاصل ہونے والی رقم خیرات کر کے پوری شب مصروف عبادت رہتے آپؒ سے سوال کیا گیا کہ آپ کو نیند نہیں آتی؟ آپ نے فرمایا کہ جس کی آنکھوں سے ہمہ وقت سیلاب اشک رواں ہو اس کو بھلا کیونکر نیند آسکتی ہے اور آپ کا معمول تھا کہ ان مقدس لمحات میں ذکر و عبادت سے فارغ ہونے کے بعد اپنے چہرے کو چھپا کر فرماتے کہ مجھے خوف رہتا ہے کہ اللہ تعالیٰ میری نماز میرے منہ پر نہ مار دے۔

حضرت خواجہ حسن بصری رحمۃ اللہ تعالیٰ علیہ:

آپ نوجوانی میں تمام مال وزر راہ خدا میں خیرات کر کے فکر آخرت میں مشغول رہے۔ ہر وقت گریہ وزاری کرتے رہتے آپ کے تقویٰ کا یہ عالم تھا کہ آپ اکثر روزے سے ہوتے۔ ایک مرتبہ افطاری کیلئے مچھلی کھانے کی خواہش ہوئی خادم سے فرمایا بازار سے افطاری کیلئے مچھلی لے آؤ۔ خادم نے حکم کی تعمیل کی اور افطار کے وقت مچھلی آپ کی خدمت میں پیش کی۔ آپ نے کھانے سے انکار فرمادیا اور اللہ تعالیٰ کی بارگاہ میں سجدہ ریز ہوکر گریہ وزاری کرنے لگے کہ اے خدا میں نے غلطی کی کہ دنیاوی نعمتوں کی طرف دھیان دیا۔

حضرت فضیل بن عیاض رحمۃ اللہ تعالیٰ علیہ:

ساری رات یاد الٰہی اور عبادت میں گزار دیتے۔ آپؒ فرماتے جب رات ہوتی ہے میں خوش ہوتا ہوں کیونکہ مجھے حقیقی خلوت نصیب ہوتی ہے اور جب صبح ہوتی ہے تو لوگوں کی آمدورفت کی وجہ سے غمناک ہوتا ہوں اور یہ آپؒ کا صرف رمضان المبارک کا نہیں بلکہ زندگی بھر کا معمول تھا۔ حضرت ذوالنون مصری رحمۃ اللہ تعالیٰ علیہ: آپؒ نماز کی نیت کرتے وقت اللہ تعالیٰ سے رو رو کر عرض کرتے اے اللہ تیری بارگاہ میں حاضری کیلئے کون سے پاؤں لاؤ‘ اور کونسی آنکھوں سے قبلے کی جانب نظر کروں اور کس زبان سے تیری تعریف کروں اور تیرا نام لوں اس کے بعد نیت باندھ لیتے۔ نماز کے بعد اللہ تعالیٰ سے عرض کرتے مجھے جن مصائب کا سامنا ہے وہ تیرے سامنے عرض کرتا ہوں لیکن محشر میں اپنی بداعمالیوں سے جو اذیت پہنچے گی اس کا اظہار کس سے کروں۔ لہٰذا مجھے عذاب سے چھٹکارا عطا فرما۔ رمضان المبارک میں ان کیفیات میں بہت زیادہ اضافہ ہوجاتا۔ مسلسل دس سال تک آپ کو لذیذ کھانوں کی طلب رہی لیکن نہیں کھائے ایک مرتبہ رمضان المبارک میں سخت مجاہدوں کے بعد عید کی شب جب نفس نے بہت تقاضا کیا کہ آج لذیذ غذا ملنی چاہیے تو آپ نے فرمایا اگر دو رکعات میں مکمل قرآن ختم کر لے تو میں یہ تیری خواہش پوری کردوں گا۔ نفس نے آپ کی یہ شرط منظور کرلی اور قران ختم کرنے کے بعد جب آپ لذیذ کھانے لے کر آئے تو پہلا ہی لقمہ اٹھا کر ہاتھ کھینچ لیا اور نماز کیلئے کھڑے ہوگئے۔ حضرت معروف کرخی رحمۃ اللہ تعالیٰ علیہ: اولیاء کرام میں آپ کا مقام نہایت بلند ہے آپؒ کی تعلیمات بھٹکے ہوئے انسانوں کیلئے مشعل راہ ہیں۔ آپؒ کی زندگی عبادت الٰہی اور لوگوں کی غم گساری اور خدمت خلق سے معمور تھی۔ رمضان المبارک میں یہ خدمت قابل دید تھی‘ یتیم اور بے آسرا بچوں کی مدد کرنا آپ بہت بڑی عبادت سمجھتے تھے حضرت سری سقطیؒ سے روایت ہے کہ عید کے دن میں نے آپ کو کھجوریں چنتے دیکھ کر وجہ پوچھی تو آپ نے فرمایا یہ سامنے والا یتیم بچہ ہے اس لیے اداس ہے اس کے پاس عید کیلئے نیا لباس نہیں لہٰذا میں کھجوریں چن کر فروخت کرنا چاہتا ہوں تاکہ اس کیلئے نئے کپڑے فراہم ہوسکیں۔ ایک مرتبہ بازار سے گزر رہے تھے کہ بہشتی (پانی پلانے والا) یہ کہہ رہا تھا اے اللہ! جو میرا پانی پی لے اس کی مغفرت فرمادے‘ چنانچہ نفلی روزے سے ہونے کے باوجود آپؒ نے پانی پی لیا جب لوگوں نے کہا کہ آپؒ کا تو روزہ تھا فرمایا کہ میں نے بہشتی کی دعا پر پانی پی لیا۔ جب آپؒ کا انتقال ہوگیا تو کسی نے خواب میں دیکھ کر پوچھا کہ اللہ تعالیٰ نے آپؒ کے ساتھ کیا سلوک کیا فرمایا کہ اللہ تعالیٰ نے میرے تقویٰ اور بہشتی کی دعا سے میری مغفرت فرمادی۔ حضرت سہل بن عبداللہ تستری رحمۃ اللہ تعالیٰ علیہ: آپؒ تین سال کی عمر سے اپنے ماموں محمد بن سمارؒ کے ہمراہ مشغول عبادت رہنے لگے اور سات سال کی عمر سے روزہ رکھنے کی مداومت اختیار کرلی۔ آپؒ نے یہ معمول بنالیا کہ دن بھر روزہ کے بعد شام کو ساڑھے چار تولہ وزن کے برابر جو کی دو ٹکیاں کھالیتے۔ آپ فرماتے کہ بھوکا رہنے سے عبادت میں لذت محسوس ہوتی ہے اور ایسے شخص کو ابلیس دھوکہ نہیں دے سکتا۔ رمضان المبارک میں نہایت ہی قلیل مقدار

میں کھاتے اور شب و روز عبادت الٰہی میں مشغول رہتے حتیٰ کہ پوری رات نہ لیٹتے اور نہ ہی سہارا لگاتے۔ آپ نے فرمایا کہ میں نے دیکھا کہ قیامت قائم اور ایک پرندہ پکڑ پکڑ کر لوگوں کو جنت میں لے جا رہا ہے اور مجھے حیرت ہوئی تو ندا آئی کہ یہ پرندہ دنیاوی تقویٰ ہے تو آج اہل تقویٰ اس کے طفیل جنت میں داخل ہو رہے ہیں اس کے بعد آپ نے اپنا تمام اثاثہ صدقہ کر دیا اور مکہ معظّمہ کا رخ کیا۔

* * *

سحر و افطار کے فضائل

حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا کہ تین چیزیں مرسلین کے اخلاق سے ہیں۔ روزہ کھولنے میں جلدی کرنا' دیر سے سحری کھانا اور مسواک کرنا۔ پس روزہ کھولنے میں عجلت کرنی چاہیے ستارے ظاہر ہونے سے پہلے افطار کرو کیونکہ مشرکین کی عادت تھی کہ وہ کچھ رات آجانے کے بعد روزہ کھولتے تھے۔ اس میں ایک بھید یہ ہے کہ نماز حضور قلب وطمانیت خاطر سے ادا ہوتی ہے۔ حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم ہمیشہ نماز سے قبل روزہ افطار کر لیتے تھے اور فرماتے کہ افطار کے وقت دعا خیر کرو کیونکہ یہ قبولیت کا وقت ہے۔ حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا جس نے سحری کھائی اس کو ایک غلام آزاد کرنے کا ثواب ملے گا اور جنت میں اللہ تعالیٰ اس کو قسم قسم کی نعمتیں عطا فرمائیں گے اس کی نیکیوں کا پلہ بھاری رہیگا اور سحری کے ہر لقمہ کے عوض اسے ایک سال کی عبادت کا ثواب ملے گا اور قیامت کے دن اس کھانے کا حساب ہوگا۔ آنحضرت صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا کہ سحری ساری کی ساری برکت ہے اسے نہ چھوڑا جائے اور نہیں تو کم از کم ایک گھونٹ پانی ہی پی لیا کرو اس لیے کہ اللہ تعالیٰ اور اس کے ملائکہ سحری کھانے والوں پر رحمت نازل فرماتے ہیں۔ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا ارشاد ہے کہ رمضان المبارک میں ہر رات افطار کے وقت دس لاکھ انسانوں کو دوزخ کی آگ سے اللہ تعالیٰ خلاصی مرحمت فرماتے ہیں اور اگر جمعہ کی شب ہو تو یہ ساعت (گھڑی) میں ایسے دس لاکھ انسانوں کو آگ سے خلاصی ملتی ہے جو اپنے اعمال کی بدولت جہنم کے مستحق ہو چکے تھے۔ حضور نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا جو ماہ رمضان میں کسی روزہ دار کو حلال کمائی سے روزہ کھلواتا ہے' تمام ماہ رمضان کی راتوں میں فرشتے اس کیلئے دعائے رحمت کیا کرتے ہیں اور جبرائیل علیہ السلام اس کیلئے رحمت کی دعا کرتے ہیں اور ایک روایت میں ہے کہ شب قدر میں جبرائیلؑ اس سے مصافحہ کرتے ہیں۔ نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا تین اشخاص ایسے ہیں کہ جو وہ کھاتے ہیں اس کا ان سے حساب نہیں لیا جائے گا بشرطیکہ انکا کھانا حلال ہو' روزہ دار' سحری کے وقت بیدار ہونے والا' اللہ کی راہ میں چوکیداری کرنے والا۔

* * *

رحمتوں اور نیکیوں کی برسات کا مہینہ

حضرت ابوہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم سے نقل کیا کہ میری امت کو رمضان شریف کے بارے میں پانچ چیزیں مخصوص طور پر دی گئی ہیں جو پہلی امتوں کو نہیں ملی ہیں۔ (1) یہ کہ ان کے منہ کی بدبو اللہ کے نزدیک مشک سے زیادہ پسندیدہ ہے۔ (2) یہ کہ ان کیلئے دریا کی مچھلیاں تک دعا کرتی ہیں اور افطار کے وقت تک کرتی رہتی ہیں۔ (3) جنت ہر روز ان کیلئے آراستہ کی جاتی ہے پھر حق تعالیٰ شانہٗ ارشاد فرماتے ہیں کہ قریب ہے کہ میرے نیک بندے (دنیا کی) مشقتیں اپنے اوپر سے پھینک کر تیری طرف آئیں۔ (4) اس میں سرکش شیاطین قید کر دیئے جاتے ہیں کہ وہ رمضان میں ان برائیوں کی طرف نہیں پہنچ سکتے جن کی طرف غیر رمضان میں پہنچ سکتے ہیں۔ (5) رمضان کی آخری رات میں روزہ داروں کیلئے مغفرت کی جاتی ہے۔ صحابہ رضی اللہ عنہ نے عرض کیا کہ یہ شب مغفرت شب قدر ہے؟ فرمایا نہیں بلکہ دستور یہ ہے کہ مزدور کو کام ہونے کے وقت مزدوری دے دی جاتی ہے۔ (مسند احمد)۔ حضرت انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ

ایک مرتبہ رمضان المبارک کا مہینہ آیا تو حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا کہ تمہارے اوپر ایک مہینہ آیا ہے جس میں ایک رات ہے جو ہزار مہینوں سے افضل ہے جو شخص اس رات سے محروم رہ گیا گویا ساری ہی خیر سے محروم رہ گیا اور اس کی بھلائی سے کوئی محروم نہیں رہتا لیکن وہ شخص جو حقیقتاً محروم ہی ہے۔ (ابن ماجہ)۔ حضرت عبادہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ، فرماتے ہیں کہ ایک مرتبہ حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے رمضان المبارک کے قریب ارشاد فرمایا کہ رمضان کا مہینہ آ گیا ہے جو بڑی برکت والا ہے، حق تعالیٰ شانہ، اس میں تمہاری طرف متوجہ ہوتے ہیں اور اپنی رحمتیں خصوصی نازل فرماتے ہیں، خطاؤں کو معاف فرماتے ہیں، دعا کو قبول کرتے ہیں، تمہاری نیکی کی حرص کو دیکھتے ہیں اور ملائیکہ سے فخر کرتے ہیں پس اللہ کو اپنی نیکی دکھلاؤ۔ بدنصیب ہے وہ شخص جو اس مہینے میں بھی اللہ کی رحمت سے محروم رہ جائے۔ (طبرانی)

رمضان کے بہترین مشروبات

موسم کا تقاضا ہے کہ اگست کے اس گرم اور مرطوب موسم میں بڑی احتیاط برتی جائے۔ اس موسم میں صحت کے دو دشمن یعنی مکھیاں اور مچھر بہت سرگرم رہتے ہیں۔ ان کا مقابلہ کرنے کیلئے گلی کوچوں کا صاف رکھنا بہت ضروری ہے۔ گڑھوں اور جوہڑوں کی صفائی کے ذریعے ہی سے ان کی افزائش کا سلسلہ رک سکتا ہے۔ جولائی اور اگست میں باران رحمت کا سلسلہ شروع ہو جاتا ہے۔ اسی کے ساتھ گرمی اور حبس کی وجہ سے پسینہ خوب آتا ہے اور پیاس بڑھ جاتی ہے۔ صاف پانی پی کر ہی ہم جسم کو سیراب اور صحت کو برقرار رکھ سکتے ہیں۔ لیکن قدرت خداوندی سے اس بار اگست میں رمضان المبارک آ رہا ہے لہٰذا سحری اور افطار میں فطری مشروب کا استعمال کرنا مناسب ہے۔ بوتل بند پانی پر بھروسہ نہیں کرنا چاہیے اور تھوڑی زحمت اور توجہ کر کے پانی ابال کر پینا چاہیے۔ اس موسم میں یوں تو بھوک کم لگتی ہے لیکن جسم کیلئے ضروری غذائی اجزاء کی فراہمی بہت ضروری ہوتی ہے۔ ان سے محرومی جسم کو کمزور کر دیتی ہے اور اس طرح ہم امراض کو جسم پر قابو پانے میں مدد فراہم کرتے ہیں۔ اس موسم میں دیگر قسم کے پھلوں کے علاوہ سب سے زیادہ مقبول پھل آم ہوتا ہے۔ جنت کے اس میوے کا استعمال مناسب احتیاط کے ساتھ کرنا چاہیے۔ گلے سڑے پھلوں خاص طور پر بہت زیادہ پکے آموں کے استعمال سے بچنا چاہیے۔ آم اچھی طرح دھو کر اور ٹھنڈے کر کے استعمال کرنے چاہئیں کاٹنے کے بعد انہیں مکھیوں سے بچایئے اور حلق تک ٹھونس کر نہ کھایئے۔ آم کھانے کے بعد آٹھ دس جامن کھایئے یا پھر دودھ کی لسی پی لیجئے۔ یوں جسم کو مکمل غذا کی فراہمی یقینی ہو جاتی ہے۔ اس موسم میں ورم جگر (ہیپا ٹائٹس) کی شکایت بڑھ سکتی ہے اس لیے احتیاط اور بھی زیادہ کرنی چاہیے۔ کھلے کٹے پھلوں سے خود بھی بچیئے اور خاص طور پر بچوں کو ان کے استعمال سے روکیے۔ احتیاط نہ کرنے کی صورت میں بچے، بوڑھے اور جوان اسہال اور قے کے شکار بھی ہو جاتے ہیں۔ کھانا تازہ اور گرم کھانا چاہیے۔ اس کے ساتھ لیموں، سرکے، املی، آلو بخارے یا پودینے کی چٹنی ضرور کھانی چاہیے۔ اچھی قسم کے سرکے میں کٹی ہوئی پیاز، ادرک، لہسن، کشمش، چھوارے، پودینے کی پتیاں تھوڑے نمک کے ساتھ ملا کر رکھ لیجئے اور بعد نماز مغرب کھانے کے دوران ان کا استعمال کیجئے۔ آپ اس طرح ہضم کی خرابی اور متلی وغیرہ سے بچے رہیں گے۔ صحت اچھی، جسم توانا اور محفوظ رہے گا تو ہر طرف نظر آنے والا سبزہ دھلے اور صاف ستھرے درخت غرض ہر چیز اچھی لگے گی۔ نیز کم از کم ایک وقت ضرور کسی اچھے جراثیم کش صابن اور صاف پانی سے ضرور نہایئے اور سوتی کپڑے پہنیئے۔ دن میں مکھیوں اور رات کو مچھروں سے بچیئے۔ بہترین مشروب: ماہرین طب کی رائے میں بہترین مشروب پانی ہے انسانی جسم میں ستر فیصد پانی ہے ہر روز ایک بالغ فرد کے جسم سے تقریباً اڑھائی تین لیٹر پانی خارج ہوتا ہے پانی جسم کے کیمیائی افعال کیلئے ضروری

ہے غذا کو ہضم کرتا ہے فضلات کا اخراج کرتا ہے۔ بدن کے درجہ حرارت کو بڑھنے نہیں دیتا اور یکساں رکھتا ہے۔ موسم گرما میں پانی زیادہ مقدار میں پینا چاہیے۔ تیزابی مادہ، گردہ، بواسیر کے مریضوں کو زیادہ سے زیادہ مقدار میں پانی کا استعمال کرنا چاہیے جو حضرات شب و روز پنکھے کی ہوا سے لطف اندوز ہوتے ہیں انہیں پانی کی زیادہ مقدار کی ضرورت ہے پنکھے کی ہوا جسم کی رطوبت خشک کرتی ہے اس طرح جسم میں پانی کی مقدار کم ہو جاتی ہے۔ بدن میں پانی کی مقدار کم ہونے سے مختلف عوارض لاحق ہونے کا اندیشہ ہوتا ہے موسم گرما میں ٹھنڈا پانی پینا چاہیے مگر زیادہ ٹھنڈا پانی مضر ہے۔ پانی کے علاوہ شربت ٹھنڈائی، سوڈا واٹر، فالودہ، جو کا ستو، لیموں کی سکنجبین، املی آلو بخارا کا پانی، جو کا پانی، گنے کا رس، شکر کا شربت، لسی، دودھ سوڈا، تخم بالنگو اور اسپغول، چائے، پھلوں کا رس، مشروبات کے طور پر مستعمل ہیں اور افطار کیلئے بہترین قدرتی اور ذائقے دار مشروب ہیں۔ موسم گرما کیلئے لسی عمدہ مشروب ہے ماہرین طب کی رائے میں دہی دودھ سے بہتر غذا ہے دہی پیٹ کے مضر جراثیم کو ہلاک کرتی ہے لسی بدن کی گرمی کو دور کرتی ہے اور بدن کو طاقت دیتی ہے۔ مگر لسی نمکین ہونی چاہیے نمک ٹھنڈا ہوتا ہے اس طرح لسی کا دوگنا فائدہ ہوتا ہے لسی پتلی ہونی چاہیے زیادہ گاڑھی مفید نہیں ہے موسم گرما میں شربت بزوری بھی مفید مشروب ہے۔ پیشاب میں جلن یا زیادہ حدت محسوس کریں تو شربت بزوری استعمال کریں دیگر شربت بھی فائدہ مند ہیں زیادہ گرمی محسوس ہونے کی صورت میں ٹھنڈائی استعمال کریں۔ پہلوان ورزش کیلئے ٹھنڈائی استعمال کرتے ہیں۔ ٹھنڈائی کا نسخہ حسب ذیل ہے۔ مغز بادام 7 عدد، مغز تخم خیارین 3 گرام، خشخاش 3 گرام، مغز تخم کدو 3 گرام، سونف 3 گرام، سیاہ مرچ 7 عدد، ایک پاؤ دودھ میں گھوٹ کر چھان لیں اور چینی سے میٹھا کر کے استعمال کریں۔ یہ مشروبات میں زیادہ مقبول اور مقوی شربت ہے۔ تسکین دینے کے علاوہ جسم کی تقویت کا سامان کرتا ہے۔ آش جو کا شمار

موسم گرما کے بہترین مشروبات میں ہوتا ہے جو کے ستو میں ٹھنڈا پانی اور دیسی شکر کا اضافہ کرتے ہیں۔ جو کا پانی (آش جو) موسم گرما میں مفید ہے۔ ایک چھٹانک جو کو تین کلو پانی میں پکائیں ایک دو جوش آنے کے بعد اتار کر ٹھنڈا کریں اور پھر اسے استعمال میں لائیں پیشاب کی جلن میں مفید ہے۔ بعض حضرات جو کے پانی کے بجائے بیئر استعمال کرتے ہیں بیئر بے شک جو سے بنتی ہے مگر اس میں الکوحل ہوتا ہے جو صحت کیلئے بے حد مضر ہوتا ہے شکر کا شربت گرمیوں میں عام استعمال ہوتا ہے شکر ٹھنڈی ہونے کے علاوہ مقوی بدن کیلئے گلوکوز کا کام دیتی ہے، یہ مشروب قبض کشا بھی ہے رمضان میں صبح یا افطار کے وقت شربت تخم بالنگو اور اسپغول کا استعمال کریں۔ موسم سب اچھے ہوتے ہیں لیکن ان کے اپنے تقاضے بھی ہوتے ہیں جو تھوڑی توجہ اور محنت سے پورے کیے جا سکتے ہیں۔ صحت بڑی دولت ہوتی ہے اس کی قدر اور حفاظت سب کا فرض ہوتا ہے۔ اپنی اور گھر والوں کی صحت کا خیال رکھیے۔ آپ بڑی زحمت سے محفوظ رہیں گے۔ ورزش، متوازن غذا اور اچھا صاف پانی ہر موسم کی ضرورت ہے۔

* * *

رمضان کے لمحات اور بہترین عبادات

پہلی شب:

رمضان المبارک کے مہینہ کی پہلی شب کو نمازِ عشاء کے بعد ایک مرتبہ سورۂ فتح پڑھنا ثوابِ عظیم حاصل کرنے کا باعث ہے۔ رمضان المبارک کی پہلی شب نماز تہجد کی ادائیگی کے بعد آسمان کی طرف چہرہ کر کے بارہ مرتبہ یہ دعا پڑھے تو بفضل باری تعالیٰ بہت سی نعمتیں حاصل ہوں گی۔ اللہ تعالیٰ خصوصی فضل و کرم نازل فرمائے گا۔

لَآ اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ الْحَیُّ الْقَیُّوْمُ الْقَآئِمُ عَلٰی کُلِّ نَفْسٍ بِمَا کَسَبَتْ۔

شب قدر میں عبادت کاانعام:

حضرت انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ حضور سرور کائنات صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ جب شب قدر آتی ہے تو جبرئیل علیہ السلام ملائکہ کی جماعت کے ساتھ آتے ہیں اور ہر اس بندہ کیلئے دعائے مغفرت کرتے ہیں جو کھڑے ہوکر یا بیٹھ کر اللہ تعالیٰ کے ذکر میں مشغول رہتا ہے۔ پھر جب انہیں عید الفطر کا دن نصیب ہوتا ہے تو اللہ تعالیٰ اپنے ان بندوں پر اپنے فرشتوں کے سامنے اپنی خوشنودی کا اظہار کرتا ہے اور فرماتا ہے کہ اے میرے فرشتو! اس مزدور کی اُجرت کیا ہے جو اپنا کام پورا کر دے۔ فرشتے عرض کرتے ہیں کہ اے ہمارے رب! اس کی اجرت یہ ہے کہ اس کو پورا معاوضہ دیا جائے۔ اللہ تعالیٰ فرماتا ہے کہ اے میرے فرشتو! میرے بندوں اور میری لونڈیوں نے (میرے مقرر کئے ہوئے) فرض کو ادا کر دیا ہے اب وہ گھروں سے دعا کیلئے عید گاہ کی طرف نکلے ہیں' مجھے قسم ہے اپنی عزت کی' اپنے جلال' اپنی بخشش و رحمت' اپنی عظمتِ شان اور اپنی رفعتِ مکان کی کہ میں ان کی دعاؤں کو قبول کروں گا۔ پھر اللہ تعالیٰ فرماتا ہے اے میرے بندو! اپنے گھروں کو لوٹ جاؤ میں نے تم کو بخش دیا اور تمہاری برائیوں کو نیکیوں میں تبدیل کر دیا۔ حضور سرور کائنات صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے فرمایا کہ پس مسلمان واپس ہوتے ہیں عید گاہ سے اس حال میں کہ ان کے گناہ بخش دیئے جاتے ہیں۔ (بیہقی)۔

شب قدر کی دعا

حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا فرماتی ہیں کہ میں نے حضور سرور کائنات صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم سے پوچھا کہ یارسول اللہ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم! اگر مجھے شب قدر معلوم ہو جائے تو میں اس میں کیا کروں؟ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ یہ دعا پڑھو۔

اَللّٰھُمَّ اِنَّکَ عَفُوٌّ تُحِبُّ الْعَفْوَ فَاعْفُ عَنِّیْ (ترمذی شریف)۔

ترجمہ:۔ اے اللہ! تو معاف کرنے والا ہے معاف کرنا تجھے پسند ہے پس تو معاف فرمادے۔

اکیسویں شب:

رمضان المبارک کی اکیسویں رات کو اکیس مرتبہ سورۂ قدر پڑھنے سے ثوابِ عظیم حاصل ہوتا ہے۔ رمضان المبارک کی اکیسویں رات کو دو نفل نماز اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد ایک ایک مرتبہ سورۃ القدر اور تین تین مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھے۔ سلام پھیرنے کے بعد ستر مرتبہ دُرود پاک اور ستر مرتبہ استغفار پڑھے۔ بفضل باری تعالیٰ گناہوں کی معافی عطا ہوگی اور اللہ تعالیٰ اس رات کی برکات سے یہ نماز پڑھنے والے کو بخش دے گا۔ اکیسویں شب کو ہی چار رکعت نفل نماز دو دو رکعت کر کے اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۃ الفاتحہ کے بعد ایک مرتبہ سورۃ القدر اور ایک مرتبہ سورۃ اخلاص پڑھے۔ سلام پھیرنے کے بعد ستر مرتبہ دُرود پاک پڑھے۔ اللہ تعالیٰ کے فضل و کرم سے فرشتے اس نماز کے پڑھنے والے کی مغفرت کیلئے دعا کریں گے۔

تئیسویں شب:

رمضان المبارک کی تئیسویں رات کو نماز عشاء و نماز تراویح کی ادائیگی کے بعد ایک مرتبہ سورۃ یاسین اور ایک مرتبہ سورۃ رحمن پڑھنا باعث برکت و فضیلت ہے۔ تئیسویں رات کو چار رکعت نفل نماز دو دو رکعت اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۃ الفاتحہ کے بعد ایک مرتبہ سورۃ القدر اور تین تین مرتبہ سورۃ اخلاص پڑھے۔ نماز سے فارغ ہونے کے بعد نہایت توجہ و یکسوئی کے ساتھ ستر مرتبہ دُرودِ پاک پڑھے۔ بفضل باری تعالیٰ گناہوں کی معافی عطا ہوگی۔

پچیسویں شب:

رمضان المبارک کی پچیسویں رات کو سات مرتبہ سورۃ فتح پڑھنا فضیلت و برکت کا باعث ہے۔ پچیسویں رات کو دو رکعت نفل نماز اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۃ الفاتحہ کے بعد ایک ایک مرتبہ سورۃ القدر اور پندرہ پندرہ مرتبہ سورۃ اخلاص پڑھے۔

نماز سے فراغت کے بعد ستر مرتبہ دوسرا کلمہ پڑھے۔ گناہوں سے معافی عطا ہوگی۔

ستائیسویں شب:

حضرت عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی ہے کہ حضور نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ جس نے رمضان المبارک کے مہینہ کی ستائیسویں رات صبح ہونے تک عبادت میں گزاری وہ مجھے رمضان المبارک کی تمام راتوں کی عبادت سے زیادہ پسند ہے۔ حضرت فاطمہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا نے عرض کی اے ابا جان! وہ ضعیف مرد اور عورتیں کیا کریں جو قیام پر قدرت نہیں رکھتے؟ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا "کیا وہ تکیے نہیں رکھ سکتے جن کا سہارا لیں اور اس رات کے لمحات میں سے کچھ لمحات بیٹھ کر گزاریں اور اللہ تعالیٰ سے دعا مانگیں، لیکن یہ بات اپنی امت کے تمام ماہ رمضان کو قیام میں گزارنے سے زیادہ محبوب ہے۔ حضرت عائشہ صدیقہؓ سے مروی ہے کہ حضور نبی ﷺ نے فرمایا کہ جس نے شب قدر جاگ کر گزاری اور اس میں دو رکعت (نفل) نماز ادا کی تو اللہ تعالیٰ نے اسے بخش دیا ہے۔ اسے اپنی رحمت میں جگہ دیتا ہے اور جبرئیل علیہ السلام اس پر اپنے پَر پھیرتے ہیں اور جس پر جبرئیل علیہ السلام نے اپنے پَر پھیریں وہ جنت میں داخل ہوگا۔ رمضان المبارک کی ستائیسویں رات کو جو کوئی دو رکعت نفل نماز اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۃ الفاتحہ کے بعد سات سات مرتبہ سورۃ اخلاص پڑھے۔ نماز سے فارغ ہونے کے بعد ستر مرتبہ یہ تسبیح پڑھے۔

اَسْتَغْفِرُ اللہَ الْعَظِیْمَ الَّذِیْ لَآ اِلٰہَ اِلَّا ھُوَ الْحَیُّ الْقَیُّوْمُ وَ اَتُوْبُ اِلَیْہِ ٥

تو انشاء اللہ تعالیٰ اس کے ماں باپ اور اس کے گناہوں کی بخشش ہو جائے گی۔ پروردگار عالم اس کے والدین کی مغفرت فرمائے گا اور اسے جنت میں اعلیٰ مقام عطا فرمائے گا اس کے علاوہ اس نماز کے پڑھنے والے کو نیکی کے کام کرنے کی توفیق عطا فرمائے گا۔ جو کوئی رمضان المبارک کی ستائیسویں شب چار رکعت نفل نماز اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد تین تین مرتبہ سورۂ قدر اور پچاس مرتبہ

سورۂ اخلاص پڑھے اور پھر نماز سے فارغ ہونے کے بعد بارگاہِ الٰہی میں سجدہ ریز ہو کر نہایت یکسوئی کے ساتھ دعا مانگے، جو بھی جائز حاجت ہوگی انشاء اللہ تعالیٰ پوری ہوگی۔ رمضان المبارک کی ستائیسویں شب کو جو کوئی ساتوں حم والی سورتیں پڑھے تو انشاء اللہ تعالیٰ اسے گناہوں کی معافی عطا ہو گی۔ جو کوئی رمضان المبارک کی ستائیسویں شب کو دو دو رکعت نفل نماز اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد ایک ایک مرتبہ سورۂ الم نشرح اور تین تین مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھے اور سلام پھیرنے کے بعد ستائیس مرتبہ سورۂ القدر پڑھے تو انشاء اللہ تعالیٰ اسے ثوابِ عظیم حاصل ہوگا۔ **اُنتیسویں شب:** جو کوئی رمضان المبارک کی اُنتیسویں رات کو سات مرتبہ سورۂ الواقعہ پڑھے تو بفضل باری تعالیٰ اس کے رزق میں خوب اضافہ ہوگا۔ رمضان کی اُنتیسویں رات کو جو کوئی چار رکعت نفل نماز دو دو رکعت کر کے اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد ایک مرتبہ سورۂ القدر اور تین تین مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھے اور نماز سے فارغ ہونے کے بعد ستر مرتبہ سورہ الم نشرح پڑھے تو انشاء اللہ تعالیٰ اُسے ایمان کی سلامتی اور ایمان کی مضبوطی عطا ہوگی۔

* * *

رمضان المبارک میں پیاس ختم

حکیم صاحب یہ میرا آزمایا ہوا نسخہ ہے جو آٹھ، نو سال سے آزماتا چلا آرہا ہوں جس آدمی نے روزہ رکھنا ہو اور وہ یہ چاہے کہ اسے پیاس نہ ستائے وہ یہ عمل کر لے۔ مجھے اللہ تعالیٰ کی ذات پر یقین ہے اسے انشاء اللہ پیاس نہیں ستائے گی وہ عمل یہ ہے جب سحری کا وقت ہو تو 3 عدد کھجوریں لے لیں۔ پہلی کھجور سے گٹھلی نکال لیں اور منہ میں ڈال کر دانتوں سے چبا لیں پھر پانی کا ایک گھونٹ منہ میں ڈال کر ایک سے دو منٹ تک کھجور کے ذروں کو پانی کے ساتھ منہ کے اندر دائیں بائیں پھیرتے رہیں

پھر دوسری کھجور نگل لیں۔ پھر تیسری مرتبہ بھی کھجور نگل لیں۔ انشاء اللہ سارادن پیاس بھی نہیں ستائے گی اور بھوک بھی روزے کی حالت میں محسوس نہیں ہوگی۔ یہ میرا چند سالوں کا آزمایا ہوا عمل ہے جس پر میں ہر سال رمضان میں عمل کرتا ہوں کیونکہ مجھے پیاس بہت لگتی ہے۔ حضور نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہٖ وسلم بھی اور صحابہ کرام ؓ بھی سحری اور افطار کھجور اور پانی سے کیا کرتے تھے۔ میں اس عمل کی برکات سمجھتا ہوں جو بھی اس پاکیزہ عمل کو کریگا وہ ضرور اس کا فائدہ حاصل کریگا۔

* * *

رمضان میں روحانی جسمانی کامیابی کے راز

اولیاء خواتین کا رمضان

وقت گزرتا گیا' اطوار تبدیل ہو گئے' دوسروں کی دیکھا دیکھی اونچا اڑنے کی آس میں نہ ہم چاند کو پا سکے اور نہ ہی زمین پر مضبوط قدموں کے ساتھ کھڑے ہو سکے۔ کہتے ہیں وقت برف کی طرح ہے ابھی ہے' ابھی پانی بن کر بہہ گیا۔ ہم نہ اسے دیکھ سکتے ہیں نہ چھو سکتے ہیں' ہر پل ماضی کا حصہ بنتا جا رہا ہے' ماضی گزرا ہوا لمحہ' بیتا ہوا کل جسے ہم کبھی واپس نہیں لا سکتے' وقت تو ریت کے ذروں کی طرح ہمارے ہاتھوں سے نکل جاتا ہے ہاں اگر یہ وقت اللہ اور اس کے رسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی اطاعت میں گزر رہا ہوگا تو یقیناً یہ خوشگوار یادیں چھوڑ جائے گا۔ رمضان المبارک آ رہا ہے' اپنے گرد و پیش غور کریں بہت سے لوگ ایسے تھے جو پچھلے رمضان ہمارے ساتھ تھے لیکن آج وہ ہمارا ساتھ چھوڑ کر دار فانی سے دار بقا کی طرف کوچ کر چکے ہیں۔ آج وقت ہے کہ ہم اپنی آخرت سنوار لیں اور رمضان کا اکرام کریں' حدیث کا مفہوم ہے آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا بدنصیب ہے وہ جس نے رمضان پایا لیکن اللہ سے اپنی مغفرت نہ کروائی۔ ایک وقت تھا کہ مسلمانوں کے دلوں میں قرآن کی محبت رچی بسی ہوئی تھی' علی الصبح بیدار ہونے کے بعد جب تک قرآن مجید کے ایک اچھے خاصے حصے کی تلاوت نہ کر لیتے تو دنیوی کاموں کو ہاتھ نہ لگاتے تھے، کیا مرد ہوں یا عورتیں' سب ہی کا یہی حال ہوتا تھا اور صبح کے سہانے اور دلفریب وقت میں ہر طرف سے گھروں سے دھیمی دھیمی تلاوت کی آوازیں سنائی دیتی تھیں اور یہ حال سال بھر ہی رہا کرتا تھا اور جب رمضان المبارک کا مقدس مہینہ آتا تھا تو اس تلاوت کے معمول میں اچھا خاصا اضافہ ہو جاتا تھا' خواتین میں نیکی کا جذبہ، قرآن کی محبت کوٹ کوٹ کر بھری ہوتی تھی' قرآن کی لوری میں پروان چڑھنے والا بچہ بڑا ہونے کے بعد خود بخود قرآن پڑھنے کی طرف مائل ہوتا تھا بلکہ ماں کے بار بار بچے کو قرآن سنانے کی وجہ سے اس کو بغیر پڑھے بھی کچھ نہ کچھ قرآن کا حصہ یاد بھی ہو جاتا تھا لیکن آج

مسلمانوں کے حالات میں کس قدر تبدیلی آ گئی ہے اللہ کی پناہ علی الصبح قرآن کی بجائے ٹی وی کھولا جاتا ہے بچے کے کان میں قرآن کی بجائے گانوں کی آوازیں گونجتی ہیں جس کے نتیجے میں بچوں میں دینی جذبہ، قرآن کی محبت کی بجائے بے حیائی، بے ادبی بے دینی پروان چڑھ رہی ہے، قرآن مجید یاد ہونے کے بجائے عشقیہ فحش گانے یاد ہوتے ہیں' بڑے ہونے کے بعد بچے تلاوت کی بجائے گانے گنگناتے ہیں' کیا رمضان ہو کیا غیر رمضان' جب والدین کا ہی یہی حال ہو تو اولاد میں قرآن کی کیا محبت ہوگی؟ ٹی وی، گانا اور دیگر برے کاموں کی محبت رچ بس چکی ہوتی ہے پھر ان کو ہزار نصیحتیں کرو بہت مشکل ہے کہ وہ موثر ہوں۔ آیئے کچھ دیر اپنے بڑوں کی درخشاں زندگیوں سے اپنے قلوب کو منور کرتے ہیں' حضرت رابعہ بصریہ ہر رات ہزار رکعت نفل نماز پڑھتی تھیں' بی بی اولیاء جن کا مسکن شہر دہلی تھا چالیس چالیس دن مسلسل اپنے ہجرے کے اندر مصروف عبادت رہتی تھیں۔ حضرت بہاؤ الدین زکریا رحمتہ اللہ علیہ کی بہو ہر روز ایک قرآن مجید ختم کرتی تھیں۔ حضرت شمس الحق افغانی رحمتہ اللہ علیہ کی اہلیہ نماز تہجد اشراق' اوابین اور شریعت مطہرہ کی چھوٹی سے چھوٹی چیز کو بھی نہ چھوڑتی تھیں' تلاوت قرآن' ذکر باری میں ہر وقت مشغول رہتی تھیں۔ حکیم محمد سعید کی والدہ نماز' روزہ کی سخت پابند تھیں' حکیم صاحب فرماتے ہیں کہ میں نے رات کو سوتے وقت ہمیشہ ان کو جا بجا مصلے پر دیکھا اور صبح اٹھتا تو والدہ صاحبہ جائے نماز پر ہی ہوتیں۔ حضرت خواجہ حسن سورگ رحمتہ اللہ علیہ کی بیٹیاں 15، 15 پارے پڑھ کر کھانا تیار کرتی تھیں۔ شیخ الحدیث کی والدہ ماجدہ کا معمول تھا کہ رمضان میں روزانہ پورا قرآن مجید اور مزید دس سپارے پڑھ لیا کرتی تھیں اس طرح ہر رمضان میں چالیس قرآن مجید ختم کرتی تھیں' قرآن رواں اتنا تھا کہ گھر کے کام کاج اور انتظامات میں فرق نہ آتا تھا بلکہ اہتمام تھا کہ تلاوت کے وقت ہاتھ سے کچھ نہ کچھ کام کرتی رہتیں۔ حضرت مولانا

مفتی شفیع صاحب کی اہلیہ محترمہ عبادت کا اعلیٰ ذوق رکھتی تھیں، مناجات مقبول اذکار و نوافل کا معمول کبھی قضا نہیں ہوا، صبح سے لے کر نصف شب تک بغیر کسی وقفے کے گھر کے کاموں میں مشغول رہتیں۔ آخری لمحات میں جب بولنے کی طاقت ختم ہوگئی تو اچانک ہاتھوں میں حرکت محسوس ہوئی جیسے وہ تکیے کے نیچے کچھ تلاش کرنا چاہتی ہیں تکیہ کے نیچے ان کی تسبیح رکھی تھی ہاتھ میں تسبیح دی تو جلدی جلدی تسبیح کو گھمایا اور اسی حالت میں بے ہوش ہوگئیں گویا عالم ہوش میں ان کے ہاتھوں کی آخری اختیاری حرکت تسبیح کیلئے تھی۔ والدہ محترمہ حضرت نواب عشرت علی خان، جب سے ہوش سنبھالا صوم وصلوٰۃ اور تلاوت قرآن کی پابند تھیں، تہجد کی نماز پر مثل فرض نماز کے ہمیشگی تھی حتیٰ کہ جس رات سر میں شدید ضرب آئی تہجد کی نیت سے اٹھی تھیں وضو کیا لوٹا ہاتھ میں تھا کہ گر پڑیں جب بستر پر لٹایا تو بس یہی دھن تھی کہ دو رکعت نفل پڑھ لوں۔ حضرت شیخ الحدیث فرماتے ہیں ہمارے گھر کی مستورات میں میری بچیاں ماشاء اللہ روزانہ بیس بیس پاروں کی تلاوت کیساتھ ساتھ ماہ رمضان کی راتوں کا حصہ اپنے حافظوں سے سننے میں گزارتیں اور بذات مقابلہ ہوتا کہ کس کے پارے زیادہ ہوئے۔ میری دادی صاحبہ رحمۃ اللہ علیہ حافظہ تھیں، ایک منزل تلاوت روزانہ کا مستقل معمول تھا۔ اس گئے گزرے دور میں ہر طرف پھیلی ہوئی تاریکی و جہالت کو دیکھئے۔ دین سے بے راہ روی اور گریز کی ان گنت راہوں کو دیکھئے اور اپنی خوش بختی کا اندازہ کیجئے کہ اس مالک بزرگ و برتر نے اپنے دین کی سربلندی، پاسبانی اور اس کی غربت کو دور کرنے کیلئے ہمیں منتخب کیا ہے۔ آپ سے خیر خواہی کا تقاضا ہے کہ آپ اس مبارک مہینہ میں نیکیاں کمانے اور اجر سمیٹنے کی طرف متوجہ ہوں۔ ہمیشہ باقی رہنے والی زندگی کیلئے قیمتی اثاثہ اور متاع بے بہا جمع کرنے کا یہی موقع ہے۔ اپنے رب سے تعلق مضبوط کر لیں اور اس کی قربت کا یہ بہترین ماہ ہے۔

❋ ❋ ❋ ❋ ❋

کھجور اور روزے کی تھکاوٹ

☆ شدید گرمی کے عالم میں توانائی فوری طور پر بحال کرنا ہو تو کھجور اس کیلئے اکسیر کا درجہ رکھتی ہے۔ ☆ پیٹ کے کیڑے مارنے کیلئے نہار منہ اس کا استعمال مفید ہے۔ ☆ تازہ پکی ہوئی کھجور کا مسلسل استعمال عورتوں میں حیض کا خون کثرت سے آنے والی بیماری میں فائدہ مند ہے۔ یہ کیفیت غدودوں کی خرابی، جھلیوں کی سوزش، غذائی کمی اور خون میں فولاد کی کمی وغیرہ سے پیدا ہوسکتی ہے۔ کھجور ان میں سے ہر ایک کا مکمل علاج ہے۔ ☆ دل کے دورے میں کھجور کی گٹھلی سمیت کوٹ کر دینا جان بچانے کا باعث ہوتا ہے چونکہ دل کا دورہ شریانوں میں رکاوٹ سے پیدا ہوتا ہے۔ اس لیے شریانوں میں رکاوٹ کے باعث پیدا ہونے والی تمام بیماریوں میں کھجور کی گٹھلی تریاق کا اثر رکھتی ہے۔ ☆ چونکہ کھجور رافع قولنج اور جھلیوں سے سوزش کو دور کرنے کیلئے مسکن اثرات رکھتی ہے اس لیے دمہ خواہ وہ امراض تنفس سے ہو یا دل کی وجہ سے اسے دفع کرتی ہے۔ ☆ کھجور کا مسلسل استعمال اور اس کی پسی ہوئی گٹھلیاں دل کے بڑھ جانے میں مفید ہیں۔ یہی نسخہ کالا موتیا کے مریضوں کیلئے بھی فائدہ مند ہے۔ ☆ بلغم کو خارج کرتی ہے لہٰذا بعض ماہرین اسے تپ دق میں مؤثر قرار دیتے ہیں۔ ☆ پرانے قبض کی بہترین دوا اور بہترین ناشتہ ہے۔ ☆ کھجور کے درخت کی جڑوں کو جلا کر زخموں پر مرہم کی صورت میں لگانے سے زخم بہت جلد ٹھیک ہو جاتا ہے۔ اس سفوف کے منجن سے دانت کا درد جاتا رہتا ہے۔ سوزش میں ایک بہترین ٹانک کا درجہ رکھتا ہے۔ ☆ حدیث کے مطابق عورتوں کے حیض کی کثرت کیلئے کھجور سے بہتر اور کوئی چیز نہیں۔ ☆ چند دنوں تک کھجور کے باقاعدہ استعمال سے کوڑھ کے مرض میں فائدہ ہوتا ہے۔ ☆ نوزائیدہ بچے کو کھجور منہ سے چبا کر تھوڑی تھوڑی کھلائیے۔ ☆ جلی ہوئی کھجور زخموں سے خون بہنے کو روکتی ہے اور

زخم جلدی بھرتی ہے' خشک کھجور کو جلا کر راکھ بنا کر بوقت ضرورت استعمال میں لایا جاتا ہے۔☆ کھجور کو خشک کر کے ہمراہ گٹھلی رگڑ کر منجن بنایا جاتا ہے جو دانتوں اور مسوڑھوں کو مضبوط کرتا ہے۔☆ مغز بادام دو تولے اور کھجور دو تولے کھانا باہ کو مضبوط کرتا ہے۔☆ کھجور کے ساتھ کھیرا کھانے سے جسم توانا اور خوبصورت ہو جاتا ہے۔☆ کھجور کو دھو کر دودھ میں ابال کر دینا زچگی کے بعد کی کمزوری اور بیماری کے بعد کی کمزوری کو دور کرتا ہے۔☆ کھجور کو نہار منہ کھایا جائے تو یہ پیٹ کے کیڑے مارتی ہے۔

* * *

رمضان مشقت اور انعام

قرآن مجید سب سے مقدس اور سب سے عظیم کتاب ہے جو اللہ تعالیٰ کی طرف سے کاروان انسانیت کی سب سے آخری اور سب سے عظیم رہنما اور خاتم الانبیاء والمرسلین' رحمۃ اللعالمین حضرت محمد ﷺ پر نازل ہوئی جو ظلم و جہالت کی تاریکیوں میں مینارۂ نور، کفر و شرک کے وجود میں آخری کیل اور پوری انسانی برادری کیلئے اللہ کی طرف سے اتارا ہوا سب سے آخری اور سب سے جامع قانون ہے جس کو ''حبل متین'' یعنی مضبوط رسی کہا گیا ہے۔ اللہ تعالیٰ کی مقدس کتاب قرآن مجید رمضان المبارک میں نازل ہوئی' اس کو رمضان المبارک سے خاص نسبت ہے۔ صبح کے وقت تلاوت قرآن کا اجر: عمرو بن میمون نے نقل کیا ہے کہ جو شخص صبح کے وقت یعنی صبح کی نماز پڑھ کر قرآن مجید کھولے اور 100 آیات کی مقدار (دیکھ کر) پڑھے تو اس کیلئے تمام دنیا کے برابر ثواب لکھا جاتا ہے۔ حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے منقول ہے کہ جس شخص نے نماز میں کھڑے ہو کر کلام پاک پڑھا اس کو ہر حرف پر 100 نیکیاں ملیں گی اور جس شخص نے نماز میں بیٹھ کر پڑھا اس کیلئے ہر حرف پر 50 نیکیاں ملیں گی جس نے بغیر نماز کے وضو کے ساتھ پڑھا اس کیلئے 25 نیکیاں اور جس نے بغیر وضو پڑھا اس کیلئے ہر حرف پر 10 نیکیاں اور جو شخص پڑھے نہیں بلکہ کان لگا کر یعنی توجہ سے سنے اس کیلئے ہر حرف پر ایک نیکی لکھی جائے گی۔ (فضائل قرآن)۔ ایک اور حدیث میں نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہٖ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ تین آیات جن کو تم میں سے کوئی نماز میں پڑھے وہ تین حاملہ بڑی اور موٹی اونٹنیوں سے افضل ہے۔ (صحیح مسلم)۔ نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا نماز میں قرآن کی تلاوت بغیر نماز کی تلاوت سے افضل ہے اور بغیر نماز کی تلاوت تسبیح و تکبیر سے افضل ہے اور تسبیح کرنا صدقہ سے افضل ہے اور صدیقہ دینہ روزہ سے افضل اور روزہ بچاؤ ہے آگ سے۔ (بیہقی)۔ رات کو تلاوت قرآن کا اجرا: نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہٖ وسلم نے ارشاد فرمایا جو شخص 10 آیات کی تلاوت کسی رات میں کرے وہ اس رات غافلین میں سے شمار نہیں ہوگا۔ جو شخص 100 آیات کی تلاوت کسی رات میں کرے وہ باادب اور تابع دار لوگوں میں لکھا جائے گا جو شخص 200 آیات کی تلاوت کرے تو اس سے قرآن (اپنی تلاوت کے بارے میں) جھگڑا نہیں کرے گا۔ (بیہقی)۔ جس نے رات کو 300 آیات پڑھیں اس کے متعلق اللہ تعالیٰ فرشتوں سے فرماتے ہیں کہ اے میرے فرشتو! میرے بندے نے اپنے نفس کو مشقت میں ڈالا میں تمہیں گواہ بناتا ہوں کہ میں نے یقیناً اس کو بخش دیا۔ (مسند ابی یعلیٰ)۔ اللہ کے راستے میں تلاوت کا اجر و ثواب: حضور ﷺ کا ارشاد ہے جس نے قرآن مجید کی تلاوت اللہ کے راستے میں (اعلائے کلمۃ اللہ کیلئے) کی اس کو (قیامت کے دن) صدیقین' شہداء صالحین کی معیت حاصل ہوگی۔ (احمد)۔ جس نے اللہ کے راستے میں ایک ہزار آیات کلام اللہ کی تلاوت کی وہ انشاء اللہ قیامت کے دن انبیاء' صدیقین' شہداء اور صالحین کے ساتھ لکھا جائے گا۔ (تفسیر ابن کثیر)۔ طالب قرآن کیلئے اعزاز و اکرام: حضور اکرم ﷺ نے فرمایا اے معاذ! اگر تم خوش نصیبوں کی سی زندگی' شہید ون

کی سی موت‘ حشر کے دن نجات‘ خوف کے دن امن‘ اندھیروں کے اندر نور‘ گرمی کے دن سایہ‘ پیاس کے دن سیرابی‘ ترازو کے وزنی ہونے کے دن وزن کا ثقل اور (کافروں کی) گمراہی کے دن ہدایت‘ یہ سب نعمتیں حاصل کرنا چاہتے ہو تو قرآن کی طالب علمی اختیار کرو کیونکہ قرآن ذکر الٰہی‘ شیطان سے حفاظت اور ترازو میں جھکاؤ کا ذریعہ ہے۔ (تحفہ حفاظ)

* * *

رمضان میں بھرپور صحت اور میرے تجربات

ایک صاحب جو شعور کے بعد ہمیشہ روزہ دار ہے کہنے لگے کہ نہ معلوم کیسی گرمی بڑھ گئی ہے کہ اب تو روزہ رکھنا بھی مشکل نظر آتا ہے‘ میں نے پوچھا کیوں‘ کہنے لگے موسم گرما کے رمضان میں روزہ کی حدت‘ شدت‘ احساس اور خاص طور پر پیاس اتنی بڑھی کہ بعض اوقات بے روزہ لوگوں کو کھاتا پیتا دیکھ کر میرا من مچل جاتا ہے چلو کوئی بات نہیں، اللہ بڑا غفور الرحیم ہے، روزہ نہ رکھ‘ چھپ چھپا کر کھا پی لیا کر، ابھی چند دن پہلے میں نے روزہ نہیں رکھا لیکن سارا دن کھا پی تو ویسے نہ سکا‘ ندامت اور پشیمانی نے روزے سے بھی زیادہ احساس پیدا کیا اور صبح وشام کو اتنا نڈھال رہا، اپنے آپ کو کوستا رہا کہ روزہ رکھ لیتا، استفسار نظروں سے دیکھ کر کہنے لگے آپ ہی بتا دیں میں کیا کروں، میں نے ان سے عرض کی کوئی مسئلہ نہیں ہے چند چیزیں بتاتا ہوں ان کا اہتمام کریں نہ تو روزہ محسوس ہوگا‘ نہ روزے میں پیاس، بھوک حتیٰ کہ کمزوری تک کا بھی احساس نہ ہوگا، پھر میں نے انہیں یہی فارمولا لکھوا دیا تقریباً ڈیڑھ ہفتے کے بعد پھر ملاقات ہوئی‘ کہنے لگے آپ نے تو میرے روزے بچا لیے اور سارا ثواب آپ کے کھاتے میں جائے گا میں نے پوچھا تو کہنے لگے بس صبح سحری سے پہلے میں کبھی ایک‘ کبھی دو چمچ بھر کر کھا لیتا ہوں پھر سحری کرتا ہوں اور سارا دن نہ بھوک، نہ پیاس، نہ شدت نہ حدت بلکہ اپنی زندگی کے کام میں لگا رہتا ہوں روزہ نہ ہونے کا احساس ہی نہیں ہوتا۔ کہنے لگے اس سے اگلی اور بھی انوکھی بات بتاؤں‘ میں نے اسے زیادہ مقدار میں بنا کر کئی لوگوں کو دیا‘ ابھی پرسوں کی بات ہے 21 ڈبے بنائے اور دوستوں کو ہدیۃً دیے۔ اس سے پہلے بھی ڈبے دیئے جس نے لیے بہت تعریف کی۔ ایک ڈبہ ایک تعمیر کے مستری کو دیا جو غریب دھوپ میں بیٹھ کر کام کرتا تھا لیکن روزہ ہرگز نہیں چھوڑتا تھا اتنی دعائیں دیں کہ خود اس کے آنسو نکلے اور میرے بھی۔ کہنے لگا اس شاہی مرکب سے پہلے دن کے 12 بجے کے بعد میری حالت غیر ہو جاتی تھی‘ ایک لمحہ بھی کام کرنے کو دل نہ چاہتا، مزدور ہوں مجبوراً کام کرتا تھا لیکن شام کو نڈھال اور بے حس ہو کر ایسا گرتا کہ کسی کی خبر نہ رہتی‘ اب تو جسم میں طاقت ہوتی ہے‘ قوت ہوتی ہے حتیٰ کہ اب تو تراویح بھی چستی سے پڑھتا ہوں۔ دراصل یہ بہت پرانی بات ہے آج سے تقریباً 20,25 سال پہلے جب رمضان گرمیوں میں تھا اس وقت اس نسخہ کی دریافت ہوئی تھی۔ دریافت کیا تھی بس اک کمال کا تحفہ ملا اور اس تحفہ کے ملنے کے بعد جس جس کو بھی بنا کر دیا اس نے خوب تعریف کی‘ میری نانی اماں مرحومہ کے گھر کیساتھ ایک بڑھیا رہتی تھی‘ لوگ اس کو نانی طوطے والی کہتے تھے‘ اس کے گھر میں طوطے بہت زیادہ گھر کے اندر باہر چل پھر رہے تھے‘ ایک دفعہ مجھ سے کہنے لگیں ساری زندگی روزہ نہیں چھوڑا، سردی گرمی کبھی احساس نہیں ہوا لیکن نامعلوم اب کیا مسئلہ ہے بس دن 10 بجے اپنے جسم کے اردگرد موٹے سوتی گیلے کپڑے لپیٹ کر لیٹ جاتی ہوں اتنی آگ نکلتی ہے، کپڑے خشک ہو جاتے ہیں، انہیں پھر گیلا کر لیتی ہوں آخر آپ کے پاس ایسی چونڈی نہیں جو مجھے سہولت سے روزے رکھوا دے میں نے نانی طوطے والی سے عرض کیا میرے پاس شاہی مرکب ہے میں وہ لا کر دوں گا لیکن ایک وعدے کے ساتھ آپ میرے لیے دعا کریں گی۔ انہوں نے ہر افطار میں دعائیں دینے کا وعدہ کیا اور اس وقت بھی دعائیں دینے لگیں۔ دوسرے دن شاہی مرکب کا ڈبہ گھر پہنچا دیا‘ عرض کیا ایک چمچ یا 2 چمچ سحری افطاری میں کھا لیا کریں‘ تقریباً 15، 18 دنوں

کے بعد میری والدہ مرحومہ نے ایک ڈش دی جو کہ سوکھی روٹیوں سے کوٹ کر نہایت لذیذ بنائی ہوئی تھی جس کا فن نانی طوطے والی کو خوب آتا تھا اور اس میں وہ مشہور تھیں۔ اماں رحمتہ اللہ علیہ فرمانے لگیں کہ وہ کہتی ہیں کہ طارق نے مجھے اب لاجواب دارو دیا ہے اب تو میں روزے کی حالت میں چکی بھی پیس لیتی ہوں، دانے بھی کوٹ لیتی ہوں اور لکڑی کے ڈنڈے سے کپڑے بھی دھو لیتی ہوں، مجھ میں تو طاقت بھر آئی ہے، نہ پیاس لگتی ہے، نہ بھوک اور دن رات میں طارق کو دعائیں دیتی ہوں۔ میں جب کالج سیکنڈ ائیر میں پڑھتا تھا تو ہمارے پرنسپل پروفیسر عبدالحق سہی (عرب کا قبیلہ ہے) موصوف کو جہاں علم وادب کا شوق تھا وہاں روزہ اور عبادت کا ذوق بھی کم نہ تھا۔ مجھے چونکہ طب گھر سے ملی تھی ایک بار مجھے بلا کر کہنے لگے کہ بیٹا سنا ہے کہ تیری والدہ بھی طباعت کرتی ہے اور والد بھی ان سے مشورہ کر کے مجھے بتا کہ کوئی ایسی دوائی ہو جس میں دوران روزہ کمزوری بھی نہ ہو اور بھوک پیاس کا احساس بھی نہ ہو۔ دوسرے دن والدہ محترمہ رحمتہ اللہ علیہ کا تیار کردہ شاہی مرکب لے گیا۔

کچھ دنوں کے بعد ہمارے پروفیسر صاحب ہمیں لیکچر دے رہے تھے میرا نام لے کر کہنے لگے پروفیسر صاحب یاد کر رہے ہیں میں جب پروفیسر صاحب کے پاس پہنچا، بہت خوشی سے ملے۔ کہنے لگے بیٹا وہ دوائی اور مل سکتی ہے جس سے بھی میں نے تذکرہ کیا ہے سبھی نے اشتیاق ظاہر کیا ہے کیونکہ وہ دوا نہیں بلکہ ہمت اور استقامت کا ساتھی ہے۔ قارئین! شاہی مرکب دراصل صدیوں پہلے ان شاہی لوگوں کیلئے تیار ہوتا تھا جو اپنی مصروف زندگی میں روزے جیسی عبادت میں استقامت بھی رکھنا چاہتے تھے اور سارا دن فرحاں اور شاداں بھی رہنا چاہتے تھے۔ اس شاہی مرکب سے روزے کے بعد اٹھنے والی معدے کی گیس، بادی تبخیر، آنتوں اور معدے کی خشکی، قبض، دل پر غبار اور ہول کا اٹھنا، چکر، منہ میں لعاب اور پانی کا بھر جانا، دل کی گھبراہٹ، جسم میں کمزوری، ضعف، نقاہت، افطار کے وقت کی نڈھالی ان سب چیزوں کا نہایت اعتماد سے ازالہ ہوتا ہے۔ یہ چیز آپ روزے کے علاوہ عام دنوں میں بھی نہایت تسلی اسے استعمال کر سکتے ہیں۔ چھوٹے بچے، بڑے، بوڑھے، جوان عمر کے ہر حصے میں نہایت تسلی اور اعتماد سے استعمال کر سکتے ہیں، سب سے بڑی خوبی کی بات یہ ہے کہ ہر موسم، ہر جگہ، ہر شخص اس کو جو کہ نہایت خوش ذائقہ، مزیدار اور خوشبودار ہے۔

ھوالشافی: گل نیلوفر، گلاب کے خشک پھول، مغز بادام ایک پاؤ (ایرانی)، دھنیا (خشک)، چاروں مغز آدھا پاؤ، سونف، بڑی الائچی، چھوٹی الائچی تمام 50,50 گرام لے کر تنکے صاف کر کے بالکل باریک پیس لیں۔ اس میں گل قند ایک کلو، مربع سیب آدھا کلو، مربع آملہ آدھا کلو، چاندی کے ورق 10 دفتری۔ ترکیب تیاری: مغزیات اور باقی چیزیں باریک پیس لیں، مربع جات باریک پیس کر گٹھلیاں جدا کر لیں، ان سب کو ملائیں، خوب مکس کریں، آخر میں چاندی کے ورق ملا کر اور چند قطرے روح کیوڑا کے ملا کر مکس کر کے فریج میں رکھیں یا کسی ٹھنڈی جگہ رکھیں۔ ترکیب استعمال: دو چمچ ہلکے ٹھنڈے پاؤ بھر دودھ میں اچھی طرح گھول کر پی لیں، ورنہ دودھ کے علاوہ کھا کر اوپر سے پانی بھی پی سکتے ہیں لیکن اگر دودھ سے لیں تو تقویت زیادہ ہوگی۔

* * *

کیا آپ جنت میں محل چاہتے ہیں؟

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا کہ اللہ رمضان میں توبہ کرنیوالے کو جنت میں نور کے ہزار محل عطا فرمائینگے اور ہر محل میں ہزار تخت اور ہر تخت پر فرش بچھا ہوگا جس پر ایک ایک حور عین جلوہ افروز ہوگی۔

* * *

پڑھیں نفل پائیں فرض

آنحضرت صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم فرماتے ہیں۔ ''بندہ نوافل کے ذریعہ میرے قرب میں ترقی کرتا رہتا ہے یہاں تک کہ میں اس کو اپنا محبوب بنالیتا ہوں اور جب میں محبوب بنا لیتا ہوں تو میں اس کا کان بن جاتا ہوں جس سے وہ سنے' اس کی آنکھ بن جاتا ہوں جس سے دیکھے' اس کا ہاتھ بن جاتا ہوں جس سے وہ پکڑے' اس کا پاؤں بن جاتا ہوں جس سے وہ چلے' جو وہ مجھ سے مانگتا ہے وہ میں اسے دے دیتا ہوں۔'' رمضان میں اللہ کی رحمت کا اندازہ فرمایئے کہ نوافل پر فرائض کے برابر ثواب اور فرائض پر ستر گناہ ثواب دیا جاتا ہے۔ رمضان میں طبیعت پر نیکی کا جذبہ غالب ہوتا ہے اس لیے درج ذیل نوافل کی پابندی کر لی جائے تو پورا سال بآسانی انہیں پڑھ کر اپنے نامہ اعمال میں خاطر خواہ اضافہ کیا جاسکتا ہے۔ تحیۃ الوضو: تحیۃ الوضو یہ ہے کہ جب کبھی وضو کریں تو دو رکعت نفل پڑھ لیا کریں۔ حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم فرماتے ہیں ''جو مسلمان بھی اچھی طرح سے وضو کرے اور وضو کے بعد حضور قلب کے ساتھ دو رکعت نفل پڑھے تو اس کیلئے جنت واجب ہوجاتی ہے۔'' تحیۃ المسجد: تحیۃ المسجد یہ ہے کہ جب کوئی مسجد میں جائے تو بیٹھنے سے پہلے دو رکعت پڑھے۔ حضرت ابو قتادہؓ سے مروی ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا جب تم میں سے کوئی مسجد میں داخل ہو تو اس کو چاہیے کہ بیٹھنے سے پہلے دو رکعت نماز پڑھے۔ اشراق: اشراق کی نماز یہ ہوتی ہے کہ آدمی فجر کی نماز پڑھ کر اسی جگہ بیٹھا رہے اور ذکر وغیرہ میں مصروف رہے دنیا کا کوئی کام نہ کرے پھر سورج نکلنے کے بیس یا پچیس منٹ بعد دو رکعتیں پڑھے۔ حضرت انسؓ فرماتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا: ''جس شخص نے فجر کی نماز جماعت میں شریک ہوکر پڑھی پھر سورج نکلنے تک وہیں بیٹھ کر اللہ تعالیٰ کا ذکر کرتا رہا پھر دو رکعتیں پڑھیں تو اس کیلئے ایک حج وعمرہ کی مانند ثواب ہوگا۔'' چاشت: چاشت کی نماز یہ ہوتی ہے کہ جب سورج اچھی طرح نکل جائے اور

اس پر نگاہ نہ جم سکے تو اس وقت نوافل پڑھے جائیں جن کی کم از کم مقدار دو اور زیادہ سے زیادہ بارہ ہے۔ چاشت کے نوافل زوال کا وقت ہونے تک پڑھے جاسکتے ہیں۔ اوابین: مغرب کے فرض اور سنتوں کے بعد جو نوافل پڑھے جاتے ہیں انہیں اوابین کہتے ہیں ان کی کم از کم تعداد 6 اور زیادہ سے زیادہ بیس ہے۔

حضرت عمار بن یاسرؓ کے صاحبزادے محمد بن عمارؓ سے روایت ہے کہ میں نے اپنے والد ماجد عمار بن یاسر کو دیکھا کہ وہ مغرب کے بعد 6 رکعت پڑھتے تھے اور بیان فرماتے تھے کہ میں نے اپنے حبیب حضرت محمد صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو دیکھا کہ آپ مغرب کے بعد چھ رکعتیں پڑھتے تھے اور فرماتے تھے کہ جو بندہ مغرب کے بعد چھ رکعتیں پڑھے اس کے گناہ بخش دیئے جائیں گے اگرچہ وہ سمندر کی جھاگ کے برابر ہوں۔ تہجد: حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا قیامت کے دن لوگ ایک ہموار میدان میں جمع کیے جائیں گے ایک پکارنے والا زور سے آواز دے گا کہ وہ لوگ کہاں ہیں جن کے پہلو بستروں سے دور رہتے تھے بس شب بیدار (تہجد گزار) لوگ کھڑے ہوجائیں گے اور وہ تھوڑے ہونگے اور بلاحساب جنت میں جائیں گے پھر دوسرے لوگوں سے حساب لیا جائیگا۔ حضرت عمرو بن عبسہؓ فرماتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا ''اللہ تعالیٰ بندے سے سب سے زیادہ قریب رات کے آخری درمیانی حصہ میں ہوتے ہیں پس اگر تم سے ہوسکے کہ تم ان بندوں میں سے ہوجاؤ جو اس (مبارک) وقت میں اللہ کا ذکر کرتے ہیں تو تم ان میں سے ہوجاؤ۔'' حضرت ابو ہریرہؓ فرماتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا ''فرض نماز کے بعد سب سے افضل درمیان رات کی نماز ہے۔'' حضرت ابو امامہؓ فرماتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا ''تم تہجد ضرور پڑھا کرو' کیونکہ یہ تم سے پہلے صالحین کا طریقہ اور شعار رہا ہے اور قرب الٰہی کا خاص وسیلہ ہے اور وہ گناہوں کے برے اثرات کو مٹانے والی معاصی سے روکنے والی چیز ہے۔'' نماز توبہ: حضرت علیؓ فرماتے ہیں کہ

مجھ سے حضرت ابوبکر صدیق ؓ نے فرمایا کہ "میں نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم سے سنا ہے آپ فرماتے تھے جس شخص سے کوئی گناہ ہوجائے پھر وہ اٹھ کر وضو کرے، پھر نماز پڑھے پھر اللہ تعالیٰ سے مغفرت اور معافی طلب کرے تو اللہ تعالیٰ اس کو معاف فرما ہی دیتے ہیں۔

* * * * *

رمضان میں توبہ کے فضائل

گناہ ہوجانا مومن سے بعید نہیں ہے لیکن جب گناہ ہوجائے تو ندامت سے پانی پانی ہوجائے اور سچے دل سے پشیمان اور شرمندہ ہوکر یہ کہے ہائے یہ کیا ہوا؟ اپنی حقیر ذات پر نظر کرے اور یہ سوچے کہ اللہ میرا خالق اور مالک ہے۔ اس نے مجھے وجود بخشا، طرح طرح کی نعمتوں سے نوازا، مال عطا فرمایا۔ میں نے اس کی نعمتوں کو فرمانبرداری کی بجائے گناہوں میں لگا دیا۔ بار بار اللہ کی عظمت و کبریائی کا مراقبہ کرے اور اپنی ذات کو بھی سوچے کہ میں کیا ہوں اور کس چیز سے پیدا ہوا ہوں۔ اپنے خالق و مالک کی سرکشی اور نافرمانی مجھے کسی طرح زیبا نہیں۔ ہائے مجھ حقیر و ذلیل سے اللہ کی نافرمانی ہوگئی، میں گناہ میں ملوث ہوگیا۔ بار بار سوچے اور دل میں شرمندہ اور پشیمان ہو۔ اسی شرمندگی اور پشیمانی کا نام توبہ ہے اور توبہ کرنے والے اللہ کو بہت پسند ہیں۔ حضرت ابوہریرہ ؓ سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ قسم اس ذات کی جس کے قبضہ میں میری جان ہے اگر تم گناہ نہ کرو تو اللہ تعالیٰ تم کو اس دنیا سے منتقل کردے گا اور دوسری قوم کو پیدا فرمادیگا جو گناہ کرینگے پھر اللہ تعالیٰ سے مغفرت طلب کرینگے اور اللہ ان کی مغفرت فرمائیں گے۔ ایک بدو آیا کہنے لگا یارسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم بوڑھا ہوگیا، گناہ کرتے کرتے، کوئی گناہ نہیں چھوڑا جو نہ کیا ہو، کوئی نافرمانی ایسی نہیں ہو جو نہ چھوڑی ہو، کوئی کالک ایسی نہیں جسے منہ پہ نہ ملی ہو

اب بوڑھا ہوگیا ہوں کیا اس حال میں بھی میری توبہ ہے؟ تو آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا تیرا ایک بول تیری زندگیوں کی سیاہیوں کو دھو دیگا۔ اللہ تجھے طعنہ نہیں دے گا بڈھے اب کیوں آیا ہے، جوانی میں کیوں نہیں آیا تھا، دانت ٹوٹ گئے، نظر آتا نہیں، چشمے چڑھ گئے، کانوں میں آلے لگ گئے، لاٹھیاں ہاتھ میں آگئیں اب آئے ہو توبہ کرنے کوئی توبہ نہیں نہیں، نہیں میرے نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے کہا او میاں! تو ایک دفعہ کہے یا اللہ میری توبہ، تو اللہ تعالیٰ تیری ہر خطا، ہر لغزش اور جو بھی گناہ تو نے کیا ہے ایسے مٹا دیگا کہ تیری داستان حیات میں ایک گناہ بھی باقی نہ چھوڑیگا۔

حضرت انس ؓ سے روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا کہ اللہ تعالیٰ نے ایک فرشتہ پیدا کیا جو عرش کے پاس کھڑا ہے اس کے سر پر نور کا ایک تاج ہے اور ہاتھ میں زبرجد کی تختی ہے اور دہنے میں نور کا ایک قلم ہے جس سے کہ رمضان میں توبہ کرنیوالوں کا نام لکھتا ہے خواہ وہ مرد ہوں یا عورت اللہ تعالیٰ نے کہا "اے فرشتے اس کے ماں باپ کے نام اس کے گھر والوں کے نام اسکے پڑوسیوں کا نام بھی لکھ اور میں اس کو ہزار درجہ عطا کرونگا جو ساتوں زمینوں سے بڑے ہونگے۔ عبداللہ ابن علی سفیان ؓ سے روایت ہے کہ محمد ابن عبدالرحمن سلمانی نے ان کے پاس ایک خط لکھا میں انہوں نے اپنے باپ سے حدیث بیان کی کہ "میں مدینے میں رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے چند صحابیوں کے ساتھ بیٹھا ہوا تھا ان میں سے ایک نے بیان کیا کہ میں نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو فرماتے سنا ہے کہ جس شخص نے اپنی موت سے خفیف دن پہلے توبہ کی اللہ اس کی توبہ قبول کرتا ہے۔ دوسرے نے کہا میں نے سنا ہے کہ حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ جس نے اپنی موت سے ایک ساعت قبل توبہ کی اللہ اس کی توبہ قبول کرتا ہے۔ تیسرے نے کہا کہ حضور نے ارشاد فرمایا کہ جس شخص نے حالت نزع میں سانس اکھڑنے سے پہلے توبہ کی اس کی بھی توبہ اللہ تعالیٰ قبول فرمادیں گے۔ پس جس شخص نے رمضان میں توبہ کی اور اپنی

خواہشات کو زیر کیا اللہ تعالیٰ جنت میں حضرت ابراہیمؑ کے ساتھ فردکش فرمائینگے۔ عبداللہ ابن عباس سے روایت ہے کہ حضور سرور کائنات افضل البشر فخر النبیاء خاتم المرسلین رحمتہ اللعالمین صلی اللہ علیہ وآلہٖ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ جس نے رمضان میں توبہ کی اللہ تعالیٰ اس کے گناہوں کو بخش دیتا ہے اگرچہ اس کے گناہ کف دریا اور درختوں کے پتوں سے بھی زیادہ ہوں اللہ تعالیٰ کہتے ہیں کہ اے فرشتو کیا تم میرے اس بندے کی طرف نہیں دیکھتے ہو جس نے میرے حق کو پہچان لیا اور اپنے گناہوں سے نادم ہوکر اپنی خطا پر رو رہا ہے گواہ رہو کہ میں نے اس کو اپنا دوست بنالیا اور قیامت کے دن اس سے محاسبہ نہ کرونگا اور اس کو نوحؑ، داؤدؑ اور ایوبؑ اور موسیٰؑ اور عیسیٰؑ کے مثل ثواب عطا کیا اور میں نے اس کو ایسا دیا جس کو نہ کسی آنکھ نے دیکھا نہ کسی کان نے سنا اور نہ کسی انسان کے خیال میں بھی گزرا میں تمہیں گواہ بناتا ہوں کہ میں نے اس کو اور اس کیساتھ اس کے اہل وعیال کو بھی بخش دیا۔

* * *

رمضان میں روحانی اور جسمانی فٹنس آپ بھی پاسکتے ہیں

شب قدر کی پرنور عبادتیں

جو شخص اس شب میں چار رکعتیں پرھتا ہے اس طرح سے کہ سورۂ فاتحہ اور سورۂ تکاثر ایک بار اور سورۂ اخلاص گیارہ بار پڑھے تو اللہ اسکو موت کی سختیوں سے محفوظ کر دیتا ہے اور اس سے عذاب قبر دور کر دیتا ہے اور نور کے چار ستون عطا فرماتا ہے کہ ہر ستون پر ہزار محل ہونگے۔ اللہ تعالیٰ شب قدر میں فرماتا ہے جبرائیل علیہ السلام طاہر، اے میکائیل علیہ السلام ذاکر اے اسرافیل علیہ السلام راکع فرشتوں میں سب سے زیادہ رحم کرنے والوں کو چن لو اور گنہگاروں کی زیارت کرنے جاؤ پس ان میں سے ہر ہر فرشتہ کیساتھ ستر ستر ہزار فرشتے اترتے ہیں اور انکے ساتھ چار جھنڈے ہوتے ہیں لواء الحمد، لواء المغفرۃ، لواء الکرم، لواء الرحمۃ پھر ہر آسمان والوں یہاں تک کہ جنت کی حور عین تک کو سنائی دیتا ہے پھر سب کہتے ہیں اے رضوان یہ کونسی رات ہے وہ جواب دیتا ہے کہ پیشی کی رات ہے آج تمہارے خاوند تم پر پیش ہوں گے اسکے بعد حجاب اٹھتا ہے اور وہ اپنے اپنے خاوندوں کو دیکھتی ہیں پھر فرشتے اترتے ہیں اور نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی قبر پر لواء مغفرت اور لوائے رحمت کعبہ کے اوپر اور لوائے کرامت بڑے پتھر کے اوپر اور لوائے حمد آسمان اور زمین کے درمیان کھڑا کرتے ہیں پھر کوئی گھر جس میں مسلمان مرد ہو یا عورت ایسا نہیں رہتا جس میں فرشتہ داخل نہ ہوتا ہو پس جو بیٹھا ہوتا ہے فرشتہ اسکو سلام کرتا ہے جو ذاکر ہوتا ہے اسکو جبرائیل علیہ السلام سلام کرتے ہیں اور جو نماز پڑھ رہے ہوتے ہیں اللہ تعالیٰ ان پر سلام نازل فرماتے ہیں۔ کعب احبارؓ بیان کرتے ہیں جو صدق کیساتھ شب قدر میں تین بار لا الہ الا اللہ پڑھتا ہے اللہ ایک بار کے عوض میں اسکی مغفرت فرماتا ہے ایک بار کے عوض میں اسے دوزخ سے نجات دیتا ہے اور ایک بار کے عوض اسے جنت میں داخل کرتا ہے۔ حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ، سے روایت ہے جو شخص عشاء کے بعد شب قدر میں سات بار سورۂ قدر پڑھتا ہے تو اللہ اسکو ہر بلا سے عافیت میں رکھتا

ہے اور ستر ہزار فرشتے اس کیلئے جنت کی دعا کرتے ہیں اور جو جمعہ کے دن نماز سے پہلے تین بار اسے پڑھتا ہے تو اس دن جتنے نماز پڑھنے والے ہوتے ہیں سب کے برابر اس کیلئے نیکیاں لکھتا ہے۔

نوافل شب قدر:

شب قدر میں جس طرح بھی اور جتنا بھی اللہ کے حضور اپنا عجز و نیاز پیش کیا جائے کم ہے چنانچہ شب قدر میں بیدار رہ کر ہم بھی اسی طرح عبادت کریں جس طرح ہمارے نبی محترم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کرتے تھے یعنی کثرت سے نوافل پڑھیں تاکہ اللہ ہم سے راضی ہو جائے۔ تفسیر یعقوب چرخی سے منقول ہے کہ اس رات میں دو رکعت نفل اسطرح پڑھیں کہ ہر رکعت میں سورۃ فاتحہ کے بعد سورۂ اخلاص سات مرتبہ پڑھیں، نوافل مکمل کرنے کے بعد ستر مرتبہ یہ وظیفہ پڑھیں، انشاء اللہ اس نماز کو پڑھنے والا اپنے مصلے سے نہیں اٹھے گا کہ اللہ پاک اسکے اور اسکے والدین کے گناہ معاف فرما کر مغفرت فرما دیگا اور اللہ تعالیٰ فرشتوں کو حکم دے گا کہ اس کیلئے جنت آراستہ کرو اور فرمایا کہ وہ جب تک تمام بہشتی نعمتیں اپنی آنکھ سے نہ دیکھ لے گا اسوقت تک اسے موت نہ آئیگی، مغفرت کیلئے یہ نماز بہت ہی افضل ہے۔ اَسْتَغْفِرُ اللّٰہَ الْعَظِیْمَ الَّذِیْ لَاۤ اِلٰہَ اِلَّا ھُوَ الْحَیُّ الْقَیُّوْمُ وَاَتُوْبُ اِلَیْہِ۔

چار رکعت نوافل:

جو کوئی چار رکعت اس طرح پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد تین بار سورۂ قدر اور سورۂ اخلاص پچاس بار پڑھے اور سلام پھیرنے کے بعد سجدے میں جا کر ایک مرتبہ سُبْحَانَ اللّٰہِ وَالْحَمْدُ لِلّٰہِ وَلَاۤ اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ وَاللّٰہُ اَکْبَرُ کہے تو اللہ تعالیٰ اس کی دعا قبول فرمائیگا اور اسکے تمام گناہ معاف فرما دیگا۔

سولہ رکعت نوافل:

شب قدر میں آدھی رات کے بعد چار چار رکعت کر کے سولہ نوافل اسطرح

پڑھیں کہ پہلی رکعت میں سورۂ فاتحہ کافرون تین مرتبہ اور دوسری رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد سورۂ اخلاص پانچ مرتبہ، تیسری رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد سورۂ فلق تین مرتبہ اور چوتھی رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد سورۂ ناس گیارہ مرتبہ پڑھیں۔ اسطرح چار چار کر کے سولہ رکعت نوافل پورے کرلیں۔ اسکے بعد مندرجہ ذیل وظیفہ کثرت سے پڑھیں جو اس رات کا خاص وظیفہ ہے۔ اللہ تعالیٰ اس طرح نوافل پڑھنے والے پر رحم فرمائے گا اور اسے آئندہ نیک اعمال کرنے کی توفیق حاصل ہونا شروع ہوجائے گی۔

وظیفہ یہ ہے:۔ اَللّٰھُمَّ اِنَّكَ عَفُوٌّ تُحِبُّ الْعَفْوَ فَاعْفُ عَنِّیْ۔

شب قدر میں ذکر الٰہی:

نوافل اور تلاوت قرآن پاک کے بعد اللہ کا ذکر کرنا بھی بہت افضل ہے لہٰذا اس رات میں کثرت سے اللہ کا ذکر کرنا چاہیے۔ احادیث میں ذکر کے متعلق بہت زیادہ ترغیب دی گئی ہے کیونکہ اللہ کا ذکر بہت ہی اعلیٰ درجہ رکھتا ہے۔ حضرت ابوالدرداء رضی اللہ تعالیٰ عنہ روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا کیا میں تمہیں تمہارے ان اعمال سے خبردار نہ کروں جو تمہارے بہترین اعمال ہیں اور تمہارے مالک کو پسند ہیں اور درجات کے لحاظ سے بہت بلند ہیں اور زر و مال کے خرچ سے بھی بہتر ہیں اور جنگ سے بھی، صحابہؓ نے عرض کیا یارسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم آپ ہمیں بتادیں تو آپ نے فرمایا وہ اللہ کا ذکر ہے۔ (ابن ماجہ، ترمذی)۔

حضرت عائشہ صدیقہؓ سے مروی ہے کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا ہے کہ جس نے لیلۃ القدر میں شب بیداری کی اور اس رات میں دو رکعت نماز پڑھی اور اللہ تعالیٰ سے بخشش مانگی۔ اللہ تعالیٰ اسے معاف کردیں گے اور اس نے اللہ تعالیٰ کی رحمت میں غوطہ لگایا اور اسے جبرئیل علیہ السلام اپنا پر لگائیں گے اور وہ جنت میں داخل ہوگیا۔ (1) عصر سے مغرب: زیادہ سے زیادہ استغفار پڑھیں۔

(2) مغرب سے عشاء تک: سترہ مرتبہ یہ کلمات پڑھیں۔ یَانُوْرُ یَانُوْرَ یَاالنُّوْرِ یَامُنَوِّرَ النُّوْرِ نَوِّرْ قَلْبِیْ بِنُوْرِ مَعْرِفَتِكَ۔

(3) نماز عشاء کے بعد: عشاء کے بعد ایک مرتبہ سورۃ یٰسین، سورۃ دخان، سورۃ ملک، دو رکعت نماز نفل، ہر رکعت میں ایک بار سورۃ القدر اور پندرہ مرتبہ سورۃ الکوثر۔ اس رات میں نوافل، تلاوت کلام پاک، کلمہ طیبہ، درود شریف اور استغفار کی کثرت کریں۔ اللہ سے اس کی رضا اور جنت طلب کریں اور اللہ کی ناراضگی اور دوزخ سے پناہ طلب کریں۔ رمضان المبارک کی اکیسویں شب کو چار رکعت نماز دو سلام سے پڑھے۔ ہر رکعت میں بعد سورۃ فاتحہ کے سورۃ قدر ایک ایک بار اور سورۃ اخلاص ایک ایک مرتبہ پڑھے، سلام پھیرنے کے بعد ستر مرتبہ درود پاک پڑھے، انشاء اللہ یہ نماز پڑھنے والے کے حق میں فرشتے دعائے مغفرت کرینگے۔

رمضان المبارک پچیسویں شب کو 7 مرتبہ سورۃ دخان پڑھنے والے کو عذاب قبر سے حفاظت ملے گی، انتیس شب کو 7 مرتبہ سورۂ واقعہ پڑھنے والے کیلئے رزق میں فراخی پیدا کردی جاتی ہے۔

* * *

رمضان کی غذائیت بھری غذائیں

روزہ اسلام کے بنیادی ارکان میں سے ایک ہے اور ہر مسلمان پر فرض ہے۔ قرآن مجید نے روزہ کا مقصد تقویٰ بیان کیا ہے۔ اسلام دین فطرت ہے اور فطرت کا ہر عمل انسان کی فلاح کیلئے ہے۔ روزہ کا دینی پہلو اپنی جگہ مسلمہ مگر فطری دین ہونے کے ناطے اس کے طبی فوائد بھی ہیں۔ روزہ فاقہ نہیں ہے، رمضان المبارک میں بہترین غذائی اور شفائی خصوصیات کی حامل درجہ ذیل غذائیں ہیں۔

کھجور:

کھجور رسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی محبوب غذا ہے، کھجور سے افطار سنت نبوی ہے۔ کھجور غذائیت خصوصاً حیاتین سے بھرپور پھل ہے اور جلد ہی جزو بدن بن جاتا ہے۔ اس طرح دن بھر کے وقفے سے جو حرارے خرچ ہوتے ہیں یہ ان کا نعم البدل بن جاتے ہیں اور جسم میں چستی و توانائی آجاتی ہے۔ جدید طبی تحقیقات نے بھی کھجور کو ایک بہترین توانائی بخش پھل قرار دیا ہے اور ثابت کیا ہے کہ کھجور گلوکوز اور فرکٹوز کی شکل میں قدرتی شکر پیدا کرتی ہے جو فوراً جزو بدن بن جاتی ہے۔ ایک سو گرام کھجور میں 315 کیلوریز ہوتی ہیں جو ایک صحت مند زندگی گزارنے کیلئے روزمرہ کی مناسب غذا ہے۔ کھجور مقوی اثرات رکھتی ہے۔ زود ہضم ہے بعض لوگ یہ خیال کرتے ہیں کہ یہ گرم ہے اور اس کا استعمال صرف موسم سرما ہی میں مناسب ہے مگر تحقیق نے یہ بات غلط ثابت کی ہے توازن کے ساتھ سارا سال استعمال کی جاتی ہے کھجور ضعف قلب، حیض، آنتوں کے امراض، بچوں کے امراض، جسم کو فربہ کرنے اور نشہ آور اشیاء کیلئے مفید ہے۔

شہد:

شہد کے بارے میں ارشاد ربانی اور فرمان نبوی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم ہے کہ شہد میں شفاء اور

موت کے علاوہ ہر مرض کا علاج ہے۔ جدید تحقیقات نے بھی اس کی تصدیق کی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ شہد مختلف امراض میں مختلف طریقوں سے استعمال کرنے کے علاوہ صحت و توانائی کیلئے دنیا بھر میں استعمال کیا جاتا ہے۔ لہٰذا نوزائیدہ بچے سے لیکر جاں بلب مریض تک کو دیا جاتا ہے شہد کے ایک سو گرام میں 319 کیلوریز ہوتی ہیں جو ایک صحت مند جسم کیلئے روزانہ کی ضرورت کیلئے کافی ہیں۔ شہد استعمال کرنے والے طویل العمر، صحت مند اور خوبرو ہوتے ہیں۔ شہد یوں تو تقریباً تمام امراض میں استعمال ہوتا ہے مگر معدہ کے السر، نظام ہضم کی اصلاح، خون کی کمی، خون صاف کرنے، گلے کے امراض اور پھوڑے پھنسیوں کا بہترین علاج ہے۔ شہد کے فوائد حاصل کرنے کیلئے ضروری ہے کہ شہد خالص ہونا چاہیے روزہ داروں کو چاہیے کہ دودھ میں شہد دو چمچ ملا کر روزہ افطار کرلیا کریں۔ پھر نماز مغرب کے بعد معمول کی سادہ غذا کھائیں۔

دودھ:

دودھ ایک مکمل غذا ہے۔ حضور نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا ارشاد ہے کہ دودھ تمام غذاؤں کا شہنشاہ ہے۔ جدید تحقیقات نے بھی دودھ کو ایک مکمل غذا قرار دیا ہے۔ ایک کلو دودھ اپنی غذائی افادیت کے لحاظ سے ایک کلو گوشت کے برابر ہے۔ دودھ ہر عمر کے لوگوں کیلئے یکساں مفید غذا ہے۔ اس سے دماغی قوت حاصل ہوتی ہے۔ بیماری کے بعد ہونے والی نقاہت دور ہوتی ہے۔ خون پیدا ہوتا ہے۔ دودھ سے ہڈیاں مضبوط ہوتی ہیں، قبض کشا اور پیشاب آور ہے۔ عمر بڑھتی ہے، رنگت صاف ہوتی ہے اور زود ہضم ہے۔ دودھ صبح سحری کے وقت اور افطاری کے وقت استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اگر افطار میں ہمراہ تین کھجوریں کھالی جائیں تو مفید ہے۔ سوتے وقت دودھ کا پینا مناسب نہیں ہے کیونکہ اس طرح ہضم نہیں ہوتا سونے سے کم از کم دو گھنٹے قبل پیا جائے تو کہ ہضم ہوجائے۔ روزہ داروں کیلئے دودھ میں شہد ملا کر یا

کھجوروں کا استعمال بہترین افطاری ہے۔

زیتون:

زیتون کا شماران غذاؤں میں ہوتا ہے جس کا ذکر قرآن مجید میں آیا ہے اور اسے مثل نور قرار دیا ہے۔ قرآن حکیم سے قبل تورات میں بھی اس کا ذکر آیا ہے۔ زیتون کے درخت کا شمار دنیا کے قدیم ترین پودوں میں ہوتا ہے۔ یہ معدہ اور نظام ہضم کیلئے مفید غذا ہے جدید تحقیقات طب نے بھی اس کی تصدیق کی ہے روزہ دار کے معدہ کی اصلاح کیلئے اس کا استعمال مفید ہے۔ زیتون' بواسیر' جلدی امراض' سوزش' پھوڑے پھنسیاں' منہ کے چھالوں اور عرق النساء پتے کی پتھری' دمہ' فلو' نزلہ زکام میں مفید ہے۔ عرب ممالک میں اسے ایک اچھی خوراک وغذا کے علاوہ بالوں کی افزائش کیلئے استعمال کیا جاتا ہے۔

روزہ شوگر کے مریضوں کیلئے تحفہ

اکثر دیکھنے میں آیا ہے کہ لوگ بیماری کا بہانہ بنا کر روزہ کے فرض سے بری الذمہ ہونے کی کوشش کرتے ہیں اور بیمار کو دی گئی رعایت کا غلط استعمال کرتے ہیں جو کہ ایک غلط روایت اور نامناسب روش ہے حالانکہ حقیقت حال یہ ہے کہ روزہ بذات خود علاج ہے جس سے جسم بیشتر بیماریوں سے محفوظ رہتا ہے اور بیماری میں جسم کو سکون و آرام پہنچاتا ہے جیسے بلڈ پریشر' جوڑوں کا درد' دل کے امراض' فالج' لقوہ' نظام ہضم کی خرابی' فساد الدم' کولیسٹرول کی زیادتی اور ذیابیطس وغیرہ میں بے حد مفید ہے۔ روزہ دراصل بسیار خوری سے روکتا ہے اور ایک تو اسراف سے بچاتا ہے اور دوسری طرف غریبوں اور بھوکوں سے ہمدردی کا جذبہ پیدا کرتا ہے۔ یہ جو لوگ معمولی تکلیف یا بیماری کا بہانہ بنا کر روزہ نہیں رکھتے بالکل غیر شرعی اور غیر اخلاقی ہے کیونکہ روزہ رکھنے سے مرض بڑھتا نہیں بلکہ مرض کی شدت میں کمی

آجاتی ہے۔ ہاں بعض امراض کیلئے چھوٹ رکھی ہے۔ ایک اور خیال عام ہے کہ روزہ سے انسان جسمانی طور پر کمزور ہو جاتا ہے جبکہ خوشگوار حقیقت یہ ہے کہ روزہ دار کے جسم میں دوسرے افراد کی نسبت قوت مدافعت کئی گنا بڑھ جاتی ہے۔ وہ اس طرح کہ سال میں ایک ماہ کے روزے رکھنے سے جسم انسانی کی اندرونی مشینری مثلاً معدہ و جگر اور دوسرے اعضاء جو شب و روز غذا کو تحلیل و ہضم کرنے میں مصروف رہتے ہیں۔ روزہ کی حالت میں ان کو آرام کرنے کا موقع میسر آجاتا ہے اور مسلسل مصروف عمل ہونے سے پیدا ہونے والی کمزوری ختم ہو جاتی ہے اور اندرونی اعضاء کی تحریک میں تیزی آجاتی ہے اور یہ بات تو ہر خاص و عام جانتا ہے کہ آرام و سکون کے بعد کام کرنے کی کارکردگی بڑھ جاتی ہے۔ لہٰذا روزہ دار کے معدہ و جگر کو آرام ملنے سے غذا اچھی طرح ہضم ہو کر توانائی پہنچتی ہے۔ اطباء (معالجین) اس بات پر متفق ہیں کہ جسم میں جتنا گندا مواد جمع ہو چکا ہوتا ہے وہ روزہ کی وجہ سے جل جاتا ہے اور اعضائے رئیسہ کو جلا ملتی ہے جس سے وہ بہتر طور پر کام کرتے ہیں۔ اعضاء کا بہتر کام کرنا ہی اچھی صحت کیلئے ضروری ہے۔ غیر مسلم اطباء نے بھی اس کی افادیت کو نہ صرف تسلیم کیا ہے بلکہ اس کی تقلید کی تاکید کی ہے۔ مثلاً ڈاکٹر ڈی جیکٹ کہتا ہے کہ روزہ رکھنا امراض کی روک تھام کیلئے حفظ ماتقدم کی حیثیت رکھتا ہے اور ڈاکٹر جوزف کا کہنا ہے کہ روزہ سے ظاہر اور باطن کی غلاظتیں دور ہوتی ہیں اور روزہ روحانی و جسمانی خرابیوں کا دافع ہے کئی دیگر غیر مسلم اطباء مسلمانوں کے (ہمارے) طریقہ کے مطابق روزہ رکھنے کو بہترین سمجھتے ہیں۔ روزہ چونکہ جگر و معدہ کے عمل کو درست کرتا اور بسیار خوری سے بچاتا ہے اس وجہ سے ذیابیطس میں تو بہت ہی فائدہ مند ہے۔ معالجین کا اس بات پر پورا اتفاق ہے کہ ذیابیطس کا بنیادی سبب نظام انہضام کی خرابی اور جگر کے فعل میں خرابی ہے۔ اس قاعدہ کے مطابق اگر ہاضمہ درست ہے تو ذیابیطس کے پیدا ہونے کا ایک فیصدی

بھی امکان نہیں رہتا۔ عام خیال ہے کہ روزہ ذیابیطس کے مریضوں کیلئے متعدد مشکلات کا باعث بنتا ہے جو کہ سراسر غلط’ بے بنیاد اور غیر طبی رائے ہے۔ ہاں البتہ مرض کی شدت میں روزہ نہ رکھنا چاہیے تو اس میں ذیابیطس کی تخصیص نہیں۔ کسی بھی مرض کی شدت میں روزہ نہ رکھنا عین اسلامی تعلیمات پر عمل کرنا ہے۔ رمضان المبارک میں روزہ رکھنے کی وجہ سے ذیابیطس کے وہ مریض جو انسولین کے ذریعے علاج کرواتے ہیں ان کو گلوکوز کنٹرول رکھنے میں مشکل پیش آسکتی ہے۔ اس لیے وہ سحری کے وقت لینے والی انسولین کی خوراک کم کر کے خون میں گلوکوز کی تعداد زیادہ کر دینے کا باعث بھی بن سکتی ہے اور پھر افطاری کے وقت جو بے تحاشہ کھانا کھایا جاتا ہے وہ بھی خون میں گلوکوز کی زیادتی کا باعث بنتا ہے چنانچہ رمضان المبارک ذیابیطس کے مریض اور معالج دونوں کیلئے خون میں گلوکوز کی کمی کے خوف کے ساتھ آتا ہے لیکن اس طرح گھبرانے کی ضرورت بالکل بھی نہیں ہے کیونکہ رمضان کے روزے مریض و معالج کیلئے مشکلات پیدا نہیں کرتے بلکہ مریضوں کا شوگر لیول نارمل ہو جاتا ہے جبکہ روزہ نہ رکھنے والے مریضوں میں گلوکوز (شوگر) کی سطح اتار چڑھاؤ کا شکار رہتی ہے۔ اس بات کا پتا کچھ اس طرح چلا ہے کہ ایک تحقیق میں نصیر انسٹیٹیوٹ (قاہرہ)’ کنگ خالد یونیورسٹی (سعودی عرب)’ امیری ہسپتال (کویت)’ بزیرہ ہسپتال (ابوظہبی) جناح پوسٹ گریجوایٹ میڈیکل سنٹر (کراچی پاکستان) اور اکرم میڈیکل کمپلیکس لاہور کے سربراہ ڈاکٹروں نے حصہ لیا۔ اس تحقیقی تجربے میں ستر مریضوں کا چناؤ کیا گیا تاکہ ان کے جسم پر روزہ کے اثرات کو دیکھا جا سکے اور پتا چلایا جا سکے کہ ذیابیطس میں روزہ رکھا جا سکتا ہے یا نہیں۔ ذیابیطس کے ان ستر مریضوں کو دو ماہ میں دو مرتبہ چیک کیا گیا اولاً رمضان المبارک سے ایک ماہ قبل چیک کیا گیا اور ان کا شوگر لیول نوٹ کر لیا گیا پھر رمضان المبارک سے ایک دن قبل شوگر لیول نوٹ کیا گیا۔ کچھ مریضوں کو روزے رکھوائے گئے اور کچھ مریضوں کو روزے نہ رکھوائے گئے جن مریضوں کو روزے رکھوائے گئے ان مریضوں کو سحری کے کھانے سے آدھ گھنٹہ قبل انجکشن دیا گیا۔ اس انجکشن کے ذریعے سپرو انسولین مریض کو دی گئی جو قدرے کم طاقت کی ہوتی ہے۔ بعد ازاں اسی مریض کو افطاری کے آدھ گھنٹہ بعد کھانے سے قبل این پی ایچ انسولین کا انجکشن دیا گیا۔ جن مریضوں کو روزہ رکھوایا گیا ان کو باقاعدہ ادویات استعمال کروائی گئیں۔ اس طرح پورا رمضان المبارک یہ عمل چلتا رہا اور شوگر لیول چیک ہوتا رہا جس سے یہ معلوم ہوا کہ پورے رمضان کے روزے رکھنے والے مریضوں کی ذیابیطس (شوگر) نارمل ہو چکی تھی جبکہ روزہ نہ رکھنے والے مریضوں کا شوگر لیول اتار چڑھاؤ کا شکار تھا جس سے ثابت ہوتا ہے کہ روزہ ذیابیطس کے مریضوں کے لیے بالکل بے ضرر اور بہت مفید ہے۔ اگر مریض دوران رمضان روزہ رکھے اور مناسب ادویات لیتا رہے تو یہ اس کیلئے بہت فائدہ مند ہے کیونکہ شوگر کے مریض کے خون میں انسولین کی تعداد کم اور شوگر کی تعداد زیادہ ہوتی ہے اور روزہ دار کے خون میں موجود یہ شوگر دوران روزہ آہستہ آہستہ استعمال ہوتی رہتی ہے۔ علاوہ ازیں چونکہ مریض دوران روزہ کھاتا پیتا کچھ نہیں اس لیے خوراک سے حاصل ہونے والی گلوکوز (شکر) کی مقدار بارہ سے چودہ گھنٹے تک ملنا بند ہو جاتی ہے اور پھر سحری اور افطاری کے وقت انسولین کی مناسب مقدار مہیا ہو جانے سے جسم میں بڑے مثبت نتائج مرتب ہوتے ہیں اور مریض صحت یابی کی راہ پر گامزن ہو جاتا ہے بلکہ اگر غیر رمضان میں بھی یہ طریقہ اپنایا جائے تو نہ صرف شوگر لیول کنٹرول ہوگا بلکہ شوگر کی وجہ سے ہونے والی کمزوری بھی نہیں ہوگی اور قوت مدافعت بڑھے گی اور شوگر کی وجہ سے ہونے والی دماغ کی سوجن’ کالا موتیا’ اندھا پن’ جگر اور گردوں کی خرابی کے خطرات بھی بڑی حد تک ختم ہو جاتے ہیں۔

* * *

روزے سے وزن اور کولیسٹرول میں کمی

رمضان المبارک کے دوران غذائی عادات بدل جاتی ہیں۔ روزوں کے جسم پر جو مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں ان میں خون کے روغنی مادوں میں ہونے والی تبدیلیاں قابل ذکر ہیں خاص طور پر مفید قلب چکنائی ایچ ڈی ایل کی سطح میں تبدیلی بڑی اہم ہوتی ہے' کیونکہ اس سے قلب اور شریانوں کو تحفظ حاصل ہوتا ہے۔ رمضان کے روزوں کی وجہ سے وزن اور خون میں کولیسٹرول کی کمی بیشی کا کھوج لگایا جاچکا ہے اور یہ معلومات مختلف رپورٹوں میں درج و محفوظ ہیں۔ رمضان المبارک کے دوران نباتی تیل کے استعمال کے فوائد و اثرات بھی ثابت ہو چکے ہیں خاص طور پر سن فلاور یعنی سورج مکھی کے تیل کے استعمال سے خون میں ایچ ڈی ایل کی سطح میں مفید اضافہ ریکارڈ ہو چکا ہے۔ اسی طرح زیتون کے تیل کے استعمال سے خون میں کولیسٹرول میں کمی بھی ثابت ہو چکی ہے۔ روزوں کے دوران ایچ ڈی ایل کی سطح بڑھ جاتی ہے اور یہ بات آپ کے علم میں ہے کہ ایل ڈی ایل مضر قلب اور ایچ ڈی ایل مفید قلب چکنائی ہوتی ہے۔ ان کی توثیق مزید کیلئے پشاور یونیورسٹی کے شعبہ حیاتی کیمیا (بایوکیمسٹری) میں دس مردوں اور دس رضا کار خواتین کے خون کے نمونوں کا رمضان المبارک کی ابتدا' درمیان اور آخر میں مطالعہ کیا گیا جن کے نتائج مختصراً یہ رہے: ان طبی رضا کاروں کے خون میں رمضان المبارک کے وسط میں ایچ ڈی ایل کولیسٹرول اور ایل ڈی ایل کولیسٹرول کی سطح میں معمولی اضافہ ریکارڈ کیا گیا۔ ان نمونوں کا مطالعہ بڑا دلچسپ رہا۔ رمضان کے آغاز اور اختتام پر تمام رضا کاروں سے 65 سے 90 فیصد کے خون میں کولیسٹرول' ٹرائی گلیسرائڈ' ایچ ڈی ایل اور ایل ڈی ایل کولیسٹرول کی سطحیں معمول کے مطابق پائی گئیں جبکہ ان میں سے 5 سے 20 فیصد میں یہ روغنی مادے خطرے کی سطح کے قریب پائے گئے تاہم رمضان کے وسط میں ان مادوں کی سطح میں کمی بیشی دیکھی گئی۔ کولیسٹرول

اور ٹرائی گلیسرائڈ کی نارمل سطح والوں میں ایچ ڈی ایل اور ایل ڈی ایل میں دس سے 25 فیصد اضافہ پایا گیا۔ رمضان کی ابتدا اور اختتام پر 25 سے 70 فیصد میں کولیسٹرول ایک ہی سطح پر برقرار رہی لیکن خطرے کی سطح سے قریب والے رضا کاروں کے خون میں کولیسٹرول کی سطح رمضان کے اختتام کے وقت کم ہوگئی اور ان میں مردوں کے مقابلے میں خواتین کا تناسب زیادہ رہا۔ پورے روزوں میں ٹرائی گلیسرائڈ کی سطح بھی کولیسٹرول کی طرح معمول کی سطح پر رہی' لیکن خواتین کا تناسب اس سلسلے میں بھی مردوں سے زیادہ رہا۔ اسی طرح ایچ ڈی ایل کے معاملے میں بھی خواتین کے خون میں اس کی نارمل سطح کا تناسب مردوں سے زیادہ تھا۔ ان تینوں چکنائیوں کی سطح میں کمی سے یہی ثابت ہوتا ہے کہ رمضان المبارک ہمیں غذائی بے احتیاطیوں پر قابو پانے کا بہترین موقع فراہم کرتا ہے اور اس میں روزوں کی وجہ سے چکنائیوں کے استحالے (میٹابولزم) کی شرح بھی بہت بہتر ہوجاتی ہے۔

✿ ✿ ✿ ✿ ✿

عیدالفطر پر چہرے کی حفاظت

فیس واش:

سب سے پہلے چہرے کی صفائی ضروری ہوتی ہے جلد کی اضافی چکنائی کو مندرجہ ذیل چیزوں میں ابٹن اور دہی ملا پیسٹ بنا کر قابو میں کیا جاسکتا ہے چنے کی دال کا پاؤڈر یا ہرے مونگ مسور کی دال کا پاؤڈر پیس کر بوتلوں میں محفوظ کر لیں اب تینوں میں سے کسی ایک دال کے پاؤڈر کو ابٹن اور دہی میں ملا کر پیسٹ بنالیں اور اس سے چہرہ دھوئیں اس سے نہ صرف آپ کے چہرے کی زائد چکنائی کنٹرول میں رہے گی بلکہ آپ کے چہرے کے داغ دھبے بھی دور ہوجائیں گے۔ یہ عمل ہفتے میں ایک بار کرنا ہی بہت مفید ہے دہی بہترین کلین ہے اور فیس واش کا بہترین نعم البدل بھی

بیسن اور کچے دودھ میں آدھا لیموں کا رس ملا کر پیسٹ بنالیں اس کو چہرے پر لگائیں سوکھ جائے تو رگڑ رگڑ کر اتار دیں چہرہ صاف شفاف ہو جائے گا اور داغ دھبے بھی غائب ہو جائیں گے۔ چہرے کو کبھی نیچے کی طرف نہ رگڑیں بعد میں عرق گلاب چہرے پر لگائیں۔ بادام کی گریاں (مغز بادام) جو ایک چہرے کیلئے کافی ہوں ان کو اچھی طرح پیس لیں، نیم گرم دودھ میں پھینٹ کر پیسٹ بنالیں اور چہرے پر لگا دیں تقریباً آدھ گھنٹہ بعد تولیہ بھگو کر چہرہ صاف کر لیں۔ چنے کی دال اور ہلدی کا مرکب صدیوں سے ابٹن کے طور پر استعمال ہوتا آیا ہے رات کو چنے کی دال بھگو دیں صبح ہلدی کی گانٹھ کے ساتھ پیس لیں جب عمدہ کریم بن جائے تو چینی کے پیالے میں ڈال کر لیموں کا رس ایک چمچہ شامل کر لیں اس مرکب کو چہرے اور جسم کے نظر آنے والے حصوں پر ملیں بدن کی حدت سے مرکب کچھ ہو جائے تو کسی اچھے صابن سے غسل کریں اس سے سانولی سلونی رنگت کا نکھرنا اور ایک لازوال چمک کا پیدا ہونا لازمی ہے انشاءاللہ تعالیٰ۔

❁ ❁ ❁ ❁ ❁

عید کی حقیقی خوشیاں حاصل کریں

اس مبارک ماہ میں جہاں پر مسلمان روحانی اعتبار سے ترقی کرتا ہے وہاں رمضان کے متصل بعد آنے والی عید کیلئے بھی مناسب تیاری کرتا ہے۔ عید کی تیاری کے سلسلے میں عقلمندی یہی ہے کہ رمضان سے پہلے کر لی جائے ورنہ کم از کم رمضان کے پہلے عشرہ میں کر لی جائے۔ بزرگ فرماتے ہیں کہ بازار سے بیزار رہنا چاہیے۔ خاص طور پر خواتین اس بات کی فکر کریں کہ گھر میں رہتے ہوئے محرم مردوں کے ذریعے ضرورت کی اشیاء منگوالیں اور بلاضرورت بازار میں قدم نہ رکھیں۔ اس لیے تمام دیندار خواتین سے ہماری گزارش ہے کہ رمضان کے مبارک لمحات ایسے نہیں کہ اُن بازار جیسی ناپسندیدہ جگہ پر صرف کیا جائے۔ رمضان کے پورے مہینے میں بازاروں کی رونقیں اس قدر بحال ہو جاتی ہیں کہ دکاندار حضرت عام معمول سے ہٹ کر رات گئے تک بیٹھتے ہیں اور بعض جگہ ساری رات خرید و فروخت جاری رہتی ہے جو آخری عشرہ اور چاند رات میں اپنے عروج پر ہوتی ہے بازاروں کی یہ رونق دیکھ کر یوں محسوس ہوتا ہے کہ رمضان المبارک اللہ کی عبادت اور روحانیت میں ترقی کیلئے نہیں بلکہ عید الفطر کی تیاری کیلئے آیا ہے۔

رمضان کا مہینہ اللہ کا وہ مہمان ہے جس کا اکرام ضروری ہے اور اس کا اکرام یہی ہے کہ یہ جس مقصد کیلئے بھیجا گیا ہم اس مقصد پر نظر رکھیں اور اسے حاصل کرنے کی کوشش کریں اگر ہم اس کے مقصد میں کامیاب ہو گئے تو عید کی یہ خوشی واقعتاً ہمارے لیے باعث مسرت ہے۔ اگر خدانخواستہ ہم نے روزہ کے مقصد کو پس پشت ڈالے رکھا اور خود کو عام ایام کی طرح دنیاوی مشاغل میں کھپائے رکھا اور روحانیت میں ترقی اللہ سے تعلق اور حصول تقویٰ کی کوشش نہ کی تو یقین جانیے عید کے دن اگر ہمارے جسم پر قیمتی لباس ہو، پاؤں میں اعلیٰ جوتا ہو، جیب میں نئے نوٹ ہوں ہم عید کی حقیقی خوشی کو نہیں پا سکتے جبکہ تک کہ تقویٰ سے مزین نہ ہوں۔

عید الفطر ہمارا اسلامی تہوار ہے جو اللہ پاک کی طرف سے مہمانی اور انعام و اکرام کا دن ہے خلاف معمول اس دن کا آغاز نماز عید سے ہوتا ہے اور بارگاہ خداوندی میں اجتماعی نماز پڑھ کر رمضان کا شکریہ اور حصول تقویٰ کی دعائیں کی جاتی ہیں۔ یقیناً اصل عید انہی لوگوں کی ہے جنھوں نے رمضان کے لمحات کی قدر کی اور حسب توفیق خود کو اعمال صالحہ میں مصروف رکھا اور ذاتی خواہشات کے مقابلہ میں شریعت کے احکام کو مقدم سمجھا...... ایسے ہی لوگ اس بات کے مستحق ہیں کہ انہیں عید کے دن مبارک دی جائے۔ اللہ پاک اس ماہ مبارک کو عالم اسلام کیلئے حقیقی خوشیوں کا ذریعہ بنائے اور ہم سب کو لباس تقویٰ سے آراستہ فرمائے

❁ ❁ ❁ ❁ ❁

رمضان میں گرمی سے کبھی سر میں درد نہیں ہوگا

شدید گرمی ہے ہر فرد گرمی سے پریشان نظر آتا ہے‘ بہت سے لوگوں کو دیکھا کہ گرمیوں میں سر کا درد ایسا ہوتا ہے کہ کسی دوا اور دم سے افاقہ نہ ہوا‘ ایک نسخہ جو کہ عرصہ دراز سے استعمال کر رہی ہوں‘ میرے ہمسفر کو بھی اسی درد کا مرض تھا۔ یہ نسخہ استعمال کرنے سے ہمیشہ کیلئے درد ختم ہو گیا۔

اشیاء: گل قند‘ سونف‘ چاروں مغز‘ بادام آدھا پاؤ۔ کالی مرچ 12 گرام‘ خشک آلو بخارا‘ خشک خوبانی ایک پاؤ لیں۔ طریقہ استعمال: 4 عدد خوبانی‘ 4 عدد آلو بخارا‘ گیارہ عدد بادام رات کو مٹی کے کورے پیالے میں بھگو کر فریج میں رکھ دیں۔ صبح کو تمام اشیاء لیں‘ ایک چائے والا چمچ گلقند‘ ایک چمچ سونف‘ 4 عدد کالی مرچ‘ ایک چمچ چاروں مغز لیں۔ ان تمام اشیاء کو کونڈی میں خوب باریک گھوٹیں‘ تین گلاس پانی ڈالیں چھلنی میں چھان لیں‘ اب چینی ڈالیں اور پی لیں۔ ابتدا میں دو گلاس صبح نہار منہ پی لیں۔ پھر ایک گلاس ہر فرد کو صبح کے وقت دیں۔ سفر میں ایک گلاس پی لیں تمام سفر پیاس نہیں لگے گی۔ استعمال کریں بے حد فوائد ہیں۔

روزہ‘ تھکن اور بے خوابی کا قدرتی علاج

زمانہ قدیم میں روزہ انسائیکلو پیڈیا آف برٹانیکا کا کہنا ہے کہ اکثر مذاہب کے پاس روزے فرض اور واجب قرار دیئے گئے ہیں۔ چنانچہ زمانہ قدیم میں مصر کے لوگ ہر مہینے میں تین دن روزہ رکھتے تھے‘ مشہور فلاسفر سقراط جس کا زمانہ 470 سال قبل مسیح ہے جب اسے کسی اہم موضوع پر غور و فکر کرنا ہوتا تو وہ دس دن روزے رکھ لیتا تھا اور بقراط کو اس حیثیت سے اولیت حاصل ہے کہ اس نے روزہ کے طبی فوائد پر سیر حاصل بحث کی ہے لہٰذا اپنی تحقیق کے پیش نظر وہ مریضوں کو روزہ رکھنے کی ہدایت کرتا اور کہا کرتا تھا کہ ہر انسان کے اندر ایک ڈاکٹر ہے اور یہ ضروری ہے

کہ ہم اپنے اندرونی ڈاکٹر کی معاونت کریں تا کہ وہ کما حقہ اپنی ڈیوٹی انجام دے سکے۔ روزے اور ڈاکٹروں کی تحقیق ڈاکٹروں نے یہ تحقیق کی ہے کہ ایک مہینے کے روزے رکھنے سے بہت سی بیماریاں انسان کے جسم سے خود بخود دور ہو جاتی ہیں۔

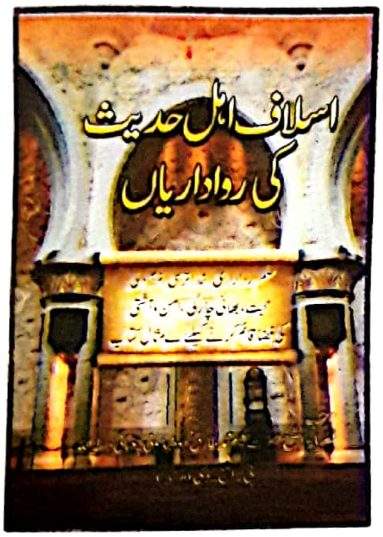
روزوں کا جسمانی طور پر بھی فائدہ ہے اور روحانی طور پر بھی۔ کئی بندے وہ بھی ہوتے ہیں کہ جن کے گھر کا غسل خانہ غریب آدمی کے گھر سے بھی زیادہ مہنگا ہوتا ہے پورا سال وہ اپنی مرضی سے کھاتے پیتے ہیں اگر رمضان المبارک کے روزے نہ ہوتے تو ہو سکتا ہے انہیں یہ پتہ ہی نہ چلتا کہ جو غریب آدمی اپنے گھر میں بچوں کے ساتھ بھوکا ہے اس کے ساتھ کیا گزرتی ہے؟ اللہ تعالیٰ نے روزے فرض کر کے ہمارے اوپر احسان کیا۔ انسان جب سارا دن کچھ نہ کھائے کچھ نہ پیئے تب خیال آتا ہے کہ جو بھوکا رہتا ہوگا اس کا کیا حال ہوتا ہوگا۔ روزہ‘ تھکن اور بے خوابی کا قدرتی علاج ہے مالک الملک نے اس ہری بھری دنیا میں انسان پیدا فرما کر سمندروں‘ پہاڑوں اور تہ زمین میں چھپی ہوئی دولت کے خزانے اپنے استعمال میں لانے کیلئے دماغ‘ اعصاب‘ معدہ‘ انتڑیوں‘ گردن‘ جگر اور رنگارنگ ہارمونز (مفید جوہری رطوبات) سے ہمارے بدن کا خوبصورت ڈھانچہ بنا دیا۔ قرآن حکیم میں انسان کو ظالم کے نام سے یاد فرما کر ہمارے سامنے لاتعداد حقیقتیں ظاہر کر دی گئی ہیں۔ سچ پوچھئے تو ہم لوگ صحت اور خوراک کے بارے میں اپنے اوپر بے حد ظلم کر رہے ہیں۔ شاید ہی کوئی خوش نصیب ایسا ہو جو قوانین حفظ صحت کا خیال کرے اور جانچ پڑتال کر کے مناسب غذا کھاتا ہو۔ روزمرہ کا مشاہدہ ہے کہ کام کرتے کرتے تھک کر ہمیں نیند آنے لگتی ہے مگر ہم دماغ کو آرام دینے کی جگہ گھنٹوں پڑھائی جاری رکھنے سے باز نہیں آتے۔ ہماری دماغی جھلیوں‘ عضلات اور رگ پٹھوں میں زہریلے فضلات جمع ہو جانے سے سر درد ہونے لگتا ہے۔ ظاہر ہے کہ ہماری قوت مدبرہ بدن سے زہریلے فضلات کو خارج کرنے اور آرام کرنے کیلئے درد اور تناؤ

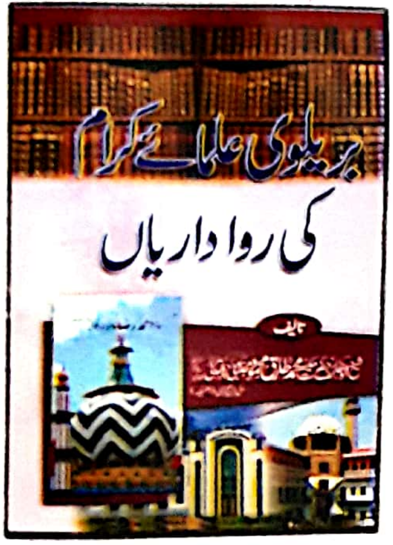
پیدا کر کے ہمیں خبردار کرتی ہے۔ اسپرین، انجلین، ساریڈان اور کوڈا پائرین جیسی زہریلی دوائیں استعمال کرنے شروع کر دیتے ہیں، عارضی فائدہ حاصل کر کے اصلی مرض کا علاج نہ کرنے سے دل کی کمزوری اور اعصابی امراض حاصل کر لیتے ہیں۔ ہمارا رگ پٹھوں سے بنا ہوا مضبوط معدہ جو سخت سے سخت غذا کو تین گھنٹوں میں پیس کر رکھ دیتا ہے۔ وقت بے وقت کھانے، نشاستہ اور ثقیل غذاؤں کی کثرت یا اپنی ہاضمہ رطوبات کی کمزوری کی وجہ سے کبھی پیٹ درد، اپھارہ یا دست قے کی علامات ظاہر کر کے ہم سے آرام کی درخواست کرتا ہے تو ہم کھانا بند نہیں کرتے اور مستقل خرابی ہضم کے مریض بن جاتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ نے سال بعد ایک ماہ کے روزے فرض کر کے ہمیں اپنی صحت درست کرنے اور تازہ دم ہونے کا علاج تجویز فرما دیا ہے۔

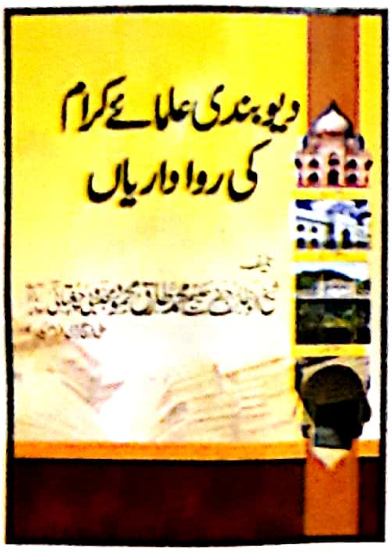
* * *

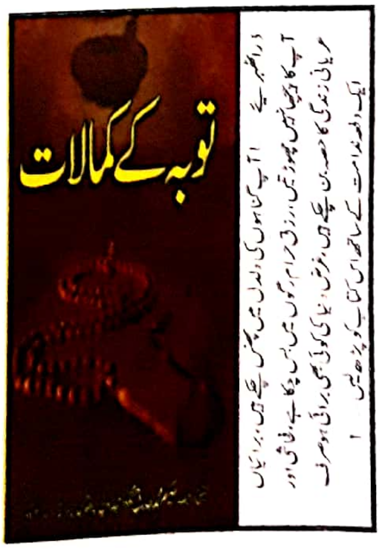
فرقہ واریت کا خاتمہ اور رواداری کی بنیادیں

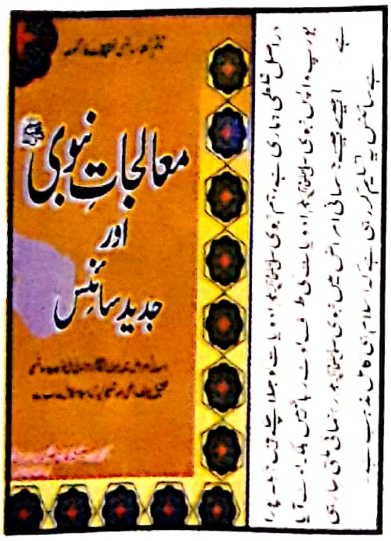
ان کتب کے مطالعہ کے بعد آپ کو اندازہ ہوگا کہ ہمارے بڑے یوں مل کر رہتے تھے یا تو وہ ہمارے بڑے نہیں تھے یا پھر ہم ان سے بڑے ہوگئے ہیں یا انہیں سمجھ نہیں تھی یا پھر ہم سمجھدار زیادہ ہیں۔


اسلاف اہل حدیث
کی رواداریاں


بریلوی علمائے کرام
کی رواداریاں
تالیف


دیوبندی علمائے کرام
کی رواداریاں


توبہ کے کمالات


معالجاتِ نبوی ﷺ
اور
جدید سائنس

مجھے شفاء کیسے ملی

پتہ: دفتر ماہنامہ عبقری عالمی مرکزی روحانیت وامن
78/3 عبقری اسٹریٹ نزد قرطبہ مسجد مزنگ چونگی لاہور۔
فون: 042-37425801-3

512